

Spoznaj sebe in druge. Človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi.

*Izdajatelj:* Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje,  
Poljanska cesta 6, 1000 Ljubljana  
*Avtorica:* Ana Krajnc  
*Lektorica:* Julija Klančičar  
*Oblikovanje:* Meta Žgur  
*Avtorica slike na naslovnici:* Edita Marija Černelč  
*Foto slike na naslovnici:* Peter Irman  
*Tisk:* Birografika Bori d.o.o.  
*Naklada:* 300 izvodov

© Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana 2014. Prvi ponatis maj 2015.

Brez pisnega dovoljenja so prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna objava in predelava te monografije ali njenih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem in shranitvijo v elektronski obliki.

*Ponatis je delno financiralo Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.*



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

---

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2  
316.6

KRAJNC, Ana, 1938-

Spoznaj sebe in druge : človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi / Ana Krajnc.  
- 1. ponatis. - Ljubljana : Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje, 2015

ISBN 978-961-93541-1-7  
280259328

---

Ana Krajnc

---

SPOZNAJ SEBE IN DRUGE

človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi

---

"Vsem tistim, ki niso bili to, kar so bili."

Albert Schweitzer

"Na svetu si da gledaš sonce.  
Na svetu si, da greš za soncem.  
Na svetu si, da sam postaneš sonce  
in s sveta preženeš sence."

Tone Pavček

## Vsebina

<b>PREDGOVOR</b> .....	7
<b>UVODNE BESEDE</b> .....	9
<b>ČLOVEK KOT DRUŽBENO BITJE</b> .....	13
Nekaj izhodiščnih temeljnih spoznanj sodobne psihologije .	15
Človek kot družbeno bitje .....	16
Potreba po pozornosti in odzivi ljudi na človeka .....	20
Medosebna uporaba in medosebna zloraba .....	25
<b>PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE</b> .....	35
Potreba po varnosti .....	48
Potreba po socialni pripadnosti .....	57
Potreba po ljubezni .....	62
Potreba po (samo)spoštovanju .....	67
Potreba po odkrivanju novega, neznanega – vedoželjnost .	70
Potreba po lepem .....	74
Potreba po samouresničevanju .....	79
Zadovoljevanje primarnih psihosocialnih potreb in čustvena ter socialna zrelost .....	97
<b>PERMISIVNA IN REPRESIVNA VZGOJA</b> .....	111
Permisivna in represivna vzgoja ter zadovoljevanje primarnih psihosocialnih potreb .....	114
Čustveno sozvočje in čustveni kvocient .....	137
<b>KAKO SE ČLOVEK BRANI</b> .....	143
Obrambni mehanizmi .....	145
Agresivnost, napad .....	151
Umik, pasivnost .....	155
Racionalizacija, iskanje racionalnih argumentov za neuspeh	157
Introjekcija, pripisovanje lastnosti drugih sebi .....	160
Projekcija, pripisovanje svojih osebnih lastnosti drugemu ..	161
Fantazija, umik v neresnični svet .....	163
Negacija .....	165
Kompensacija .....	166

<b>MEDČLOVEŠKI ODNOSI IN KOMUNIKACIJE</b> .....	169
Kaj sestavlja medosebni odnos .....	172
Vsebinska in odnosna komunikacija .....	176
Verbalna in neverbalna komunikacija .....	177
Kongruentni in nekongruentni odnosi .....	179
Komplementarni odnosi .....	180
Simetrični odnosi .....	183
Tudi odrasli potrebujejo meje - za odnos sta odgovorna oba (koluzija) .....	185
Transforni odnosi .....	189
Manipulacija in mistifikacija .....	194
Komerčne manipulacije .....	197
Politične manipulacije .....	199
Manipulacije v zasebnih medosebnih odnosih .....	200
<b>SAMOPODOBA</b> .....	209
Nastajanje samopodobe .....	211
Samopodoba, osebna identifikacija in sprejetje sebe .....	220
Pozitivna in negativna samopodoba .....	221
Spreminjanje samopodobe .....	226
Pojav rezilientnosti ali iz nesrečnega otroštva v srečno odraslost .....	232
<b>ZNAMO REŠEVATI KONFLIKTE V MEDOSEBNEM ODNOSU?</b>	241
Medosebni odnosi so vsebina človekovega psiho- socialnega jaza .....	243
Konflikti in reševanje konfliktov .....	247
Moč in nemoč za vstopanje v medosebne odnose .....	252
<b>TELO ZA ŽIVLJENJE POTREBUJE ZRAK, DUŠA ODZIVE LJUDI</b>	255
<b>KAZALO SLIK</b> .....	261
<b>KAZALO RISB</b> .....	265
<b>KAZALO AVTORJEV</b> .....	269
<b>KAZALO POJMOV</b> .....	273
<b>LITERATURA</b> .....	285

## Predgovor

Razmere, v katerih živimo zadnje desetletje ali več, silijo ljudi, da vedno manj verjamejo v socialno skupnost, ker »vsak gleda le sebe«, »tudi najbolj odgovorni skrbijo le za svoje koristi«, bogataši pa se zapirajo v svoj svet. Težko prepričaš ljudi, da človeška skupnost ni izgubljena, da sam brez drugih ne more nihče preživeti, ker je okrog nas preveč egoizma posameznikov, grabežljivosti in ignorantskega odnosa do ljudi, da bi povprečen človek še verjel v skupnost. In vendar dok miru v duši, osebne sreče in spokojnega spanca tajkunom in drugim prevarantom ne pomagajo varovalne naprave, popadljivi psi čuvaji, visoki zidovi okrog domov, ograje in meje. Osebno zadovoljstvo in sproščenost bi jim lahko vrnilo le ljudje.

Kljub tem javnim dvomom glede skupnosti, dokaj razširjenimi med ljudmi, se na drugi strani iz dneva v dan krepijo prostovoljno delo, civilna družba, organiziranost v razna društva in nove skupnosti. To nam potrjuje, kako je posamezen človek odvisen od ljudi. Niso dovolj le dosedanje skupine ali skupnosti, med seboj oblikujemo še nove in drugačne od prejšnjih. Nekdo je oživel, odkar hodi k pevskeму zboru, drugemu poleg družine največ pomeni tovarišija v planinskem društvu, starejši najdejo svojo socialno pripadnost v študijskem krožku na univerzi za tretje življenjsko obdobje, skupini mladih pomeni njihov bend mnogo več kot le glasbo.

Vsak po svoje iščemo socialno skupnost, ki bi ji pripadali in se v njej utopili. Če nimamo boljše izbire, se identificiramo z osebno zdravnico in medicinskimi sestrami. Kak dodaten obisk zdravstvenega doma, ki ga ne narekuje ravno bolezen, razkrije, da ta človek potrebuje njihovo družbo in zaščito.

Brezmejni egoizem nekaterih ljudi in zagledanost vase ne moreta zatreči primarne (prirojene) človekove potrebe po socialni pripadnosti, po skupnosti. Zato se ljudje branijo na različne načine in iščejo rešitev, da bi imeli ob sebi ljudi, ki bi jim lahko zaupali.

Bolj kot nad brezposelnostjo ali napornim delom se ljudje pri nas pritožujejo nad nemogočimi medosebnimi odnosi. Ti jim povzročajo največ trpljenja.

Prav opazovanje razvoja dogodkov v naši družbi me je navedlo na globlje obravnavanje človeka kot družbenega bitja. Upam, da bo knjiga dala bralcem odgovore na nekatera vprašanja o skupnosti, ali jo sploh še potrebujemo, in zmanjšala dvome o ljudeh.

Besedilo prepuščam nadaljnjemu razmišljanju bralcev. Vsak odmev bo dobrodošel.

Prof. dr. Ana Krajnc



## Uvodne besede

Dodiplomski študij psihologije mi je dal vpogled v razne psihološke teorije. Poglobil je moje znanje o razvoju psihologije in prinesel navdušenje nad empirično psihologijo. Vse to mi je zelo koristilo pri poznejšem nadaljnjem izobraževanju. Iskala sem dalje, kajti za razumevanje človeka sem bila še pred mnogimi neznankami. Slutila sem, da o človeku še vedno premalo vemo. Ameriška behavioristična psihološka teorija me ni nikoli prepričala. Človekovo naravo je razlagala preveč mehanicistično, pretežno s pogojnimi refleksi. Gotovo so pomembni za razumevanje človeka, a videla sem jih le kot začetno točko za razlago človeka.

Iskala sem tisto več, celosten pogled na človeka, ko se čustva prepletajo s socialnimi odnosi in vplivi in so spremembe pri človeku nedosegljive za logične argumente. Namesto pojasnila nam nekdo reče: »Ker tako čutim.« Kako bi bila vesela, če bi razumela in znala razložiti, zakaj tako čuti.

Drugi dodiplomski študij, iz pedagogike, mi je dodal znanje o razvoju in spreminjanju otroka, o vzgoji, socializaciji v družini, nato v šoli in pozneje pri delu in v širši družbi. Študij pedagogike sem močno psihološko obarvala. Na človeka sem začela gledati še bolj razvojno, ko sem pripravljala doktorat iz andragogike, teorije vzgoje in izobraževanja odraslih. Enoletna specializacija pri prof. dr. Borutu Šaliju iz klinične psihologije, podoktorska specializacija na Univerzi v Torontu, dopolnilno izobraževanje v Ženevi in Oxfordu so razširili obzorja moje razlage človeka.

Veliko so mi odkrivala spoznanja v prvi službi, ko sem kot psihologinja delala na Zavodu za zaposlovanje in nato kot raziskovalka na Inštitutu za sociologijo. Poglobila sem znanje iz sociologije, v praksi sem dobila vpogled v medosebne odnose in družbene pojave.

Že v gimnaziji so nas naučili, da je človek družbeno bitje. Zlahka smo zamenjali »družbeno« z »družabno«, saj si niti malo nismo

predstavljali, kaj bi to pomenilo. Brezskrbna napaka v odgovoru je pri profesorju izzvala smeh. »Tu in tam je kdo res družaben, družbena bitja pa smo vsi. To nam je prirojeno kot človeški vrsti.« In po vsem opravljenem študiju sem še vedno stala pred neznanko in se spraševala, kaj vse to pomeni, kakšna je celostna razlaga človeka. Iskala sem dalje, da bi naravo ljudi bolje razumela.

Ko sem v začetku osemdesetih let poslušala predavanja dr. Pavla Brajše na Filozofski fakulteti v Ljubljani o Bernovi transakcijski analizi, sem dobila občutek, da je to to. Presenečena sem z navdušenjem odkrila, da sem končno prišla do prave razlage človeka kot družbenega bitja in celostnega videnja človeka. Tudi preostali študentje so bili navdušeni nad Bernovimi spoznanji in odkritji. Žal nam je bilo, da tega nismo že prej vedeli.

Izpopolnjevanje v transakcijski analizi sem nadaljevala na enoletnem študiju pri dr. Zoranu Milivojeviću. Sistematično in poglobljeno nas je seznanjal z Bernovo teorijo o človeku kot odnosnem bitju.

Bernova teorija se je zdela pomembno odkritje v psihologiji. Je jasna in dostopna tudi za laike. Poznati bi jo morali in uporabljati vsi ljudje v vsakdanjem življenju. Eric Berne je svoja odkritja nanižal v teorijo na podlagi dolgoletne klinične prakse v psihoterapiji. Sam je menil, da bi se z njo morali seznaniti tudi zdravi ljudje, da bi izboljšali kvaliteto svojega življenja, medosebne odnose ter da bi si z razumevanjem sebe in drugih povrnili osebno srečo tudi v doslej stresne situacije.

Majhen prispevek k temu poskušam dati tudi sama. Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani že 12. leto vodim študijske krožke o medosebnih odnosih. Na koncu vsakega leta študentje sami ocenijo, kako je novo znanje vplivalo na njihovo življenje in kakšne spremembe so doživeli. Vpliv novega znanja je opazen.

Najbolj značilen odziv mojih študentov je vzklik: »Zakaj tega že prej nisem vedel(a)?« in »To bi moral vedeti vsak človek. Učiti bi jih morali že v šoli. Na življenje bi bili bolje pripravljene.« Študentje

ugotavljajo, koliko napak so v življenju napravili pri vzgoji otrok, v odnosih s partnerjem, pri prenašanju neprijetnih odnosov in ko so podlegli zlorabi drugih. Vendar smo ljudje do smrti odnosna bitja in tudi zdaj še lahko veliko izboljšamo pri sebi in v medosebnih odnosih. To je optimizem vseživljenjskega izobraževanja.

Hvala mojim študentkam in študentom, ker sem se ob njih in od njih veliko naučila in so me spodbujali pri pisanju. Brez njih knjiga ne bi nastala. Pomagali so mi, da sem se osredotočila na teme, ki me najbolj zanimajo.

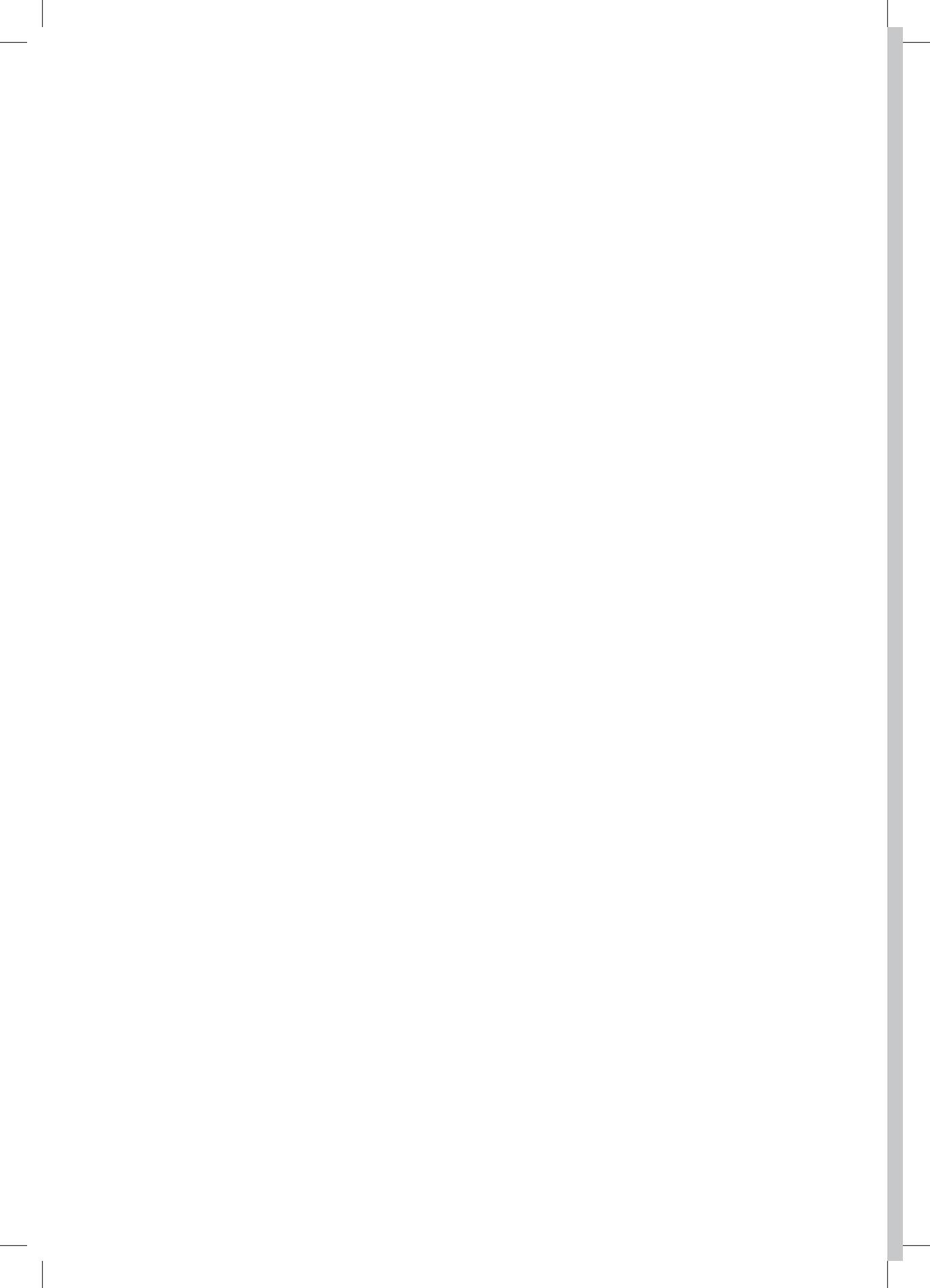
Na podlagi lastnega študija in opazovanj sem poskušala ustvariti nove interpretacije transakcijske analize v populaciji zdravih ljudi in s tem dodati, kar je Eric Berne že sam želel in poudaril v uvodu k prvi knjigi, namreč, da si teorija zasluži širšo prakso in da bi se morala otresti psihopatologije ter se spustiti med običajne ljudi za boljšo kvaliteto njihovega življenja.

Pri tematiki, ki jo obravnavam, je mogoče črpati iz kliničnih študij, študij primerov in tako priti do posplošenih resnic, najpogostejših pojavov in psihodinamike medosebnih odnosov. Iz študije primera izluščimo splošno in posebno, posamezno izpustimo. Vsak primer nosi v sebi tudi splošne zakonitosti in pojave in do teh se poskušam dokopati v knjigi.

Način pisanja ni strogo znanstven, prilagojen je širši uporabnosti in vključuje ponazoritve s številnimi primeri iz prakse, kar naj bi razumevanje psihičnih pojavov in procesov še izboljšalo.

Knjiga je pisana za širšo publiko: za strokovnjake za psihodinamiko medosebnih odnosov in za bralce nasploh, če si želijo razumeti sami sebe in druge ter izboljšati kvaliteto odnosov. Cilj bo dosegla, če se bo bralca spoznavno in čustveno dotaknila, mu ponudila nekaj zanj zanimivega in novega ter mu odprla oči za tankočutnost medosebnih odnosov.

Želim, da vsak bralec uporablja knjigo po svoje in v sebi ter drugih odkrije človeka kot družbeno bitje v najglobljem pomenu.



---

## ČLOVEK KOT DRUŽBENO BITJE

---



## Nekaj izhodiščnih temeljnih spoznanj sodobne psihologije

Eric Berne in Erich Fromm, Erikson, Lang, Watzlawick in Roger, pomembni avtorji v psihologiji, so odkrili nekaj temeljnih načel psihodinamike, človekovega čustvovanja, komuniciranja in vedenja. Ker so splošnega pomena, jih navajam že na začetku.

Človek se osebno razvija vse življenje. V razvoju ne more obstati na isti točki: ali napreduje (progresija) in razvije nove oblike čustvovanja, vedenja, nove sposobnosti, stališča in veščine ali nazaduje (regresija) in se spusti v oblike vedenja iz prejšnjih časov (joka, moči posteljo).

Vsako vedenje človeka je najboljše, kar v dani situaciji zmore. To načelo ljudje težko sprejmejo, saj je vedenje nekaterih ljudi izrazilo negativno, kako naj bo potem »najboljše«. Ne pozabimo drugega dela stavka tega načela: »kar v dani situaciji, ta čas in na tem mestu zmore«. Hčerka pride na obisk k mami. Obe se obiska veselita. Hčerka se zaplete v pogovor z mamo in brez kakega vidnega vzroka začne na mamo vpiti. Mama je šokirana. Hčerkino vedenje obsoja in je zelo prizadeta. Vendar se hčerka takrat ni mogla več nadzirati in je notranje pritiske olajšala tako, da se je na mamo izkričala. Najlaže na mamo, ker pričakuje, da jo bo razumela in ji bo tako vedenje oprostila. Mama ne bo prizadeta in užaljena, če bo razumela psihodinamiko medosebnih odnosov. Kričanje bo le opozorilo, da gre hčerki v zadnjem času slabo, da je pod stalnim stresom in da ji problemi uhajajo iz rok. Namesto osebne užaljenosti ji bo ponudila mirno razumevanje.

Danes se veliko govori o negativnem in pozitivnem mišljenju. Nekateri bi s tem radi celo trgovali in služili z recepti, kako treniraš pozitivno mišljenje, in ti za primerno plačilo negativno mišljenje odstranili. Ljudje so ob prehodu iz zdajšnje v novo civilizacijo zaradi nenehnih sprememb v velikih čustvenih stiskah. Strah jih je prihodnosti. Prav na ta račun cvetijo razne parapsihološke metode,

manipulacije in zaslužkarstvo. Pozitivnega mišljenja ne moremo kupiti ali trenirati pred ogledalom, ko si dopovedujemo: »Dober sem.« Berne je dokazal, da je pozitivno mišljenje in s tem pozitiven odnos do sebe, do drugih ljudi in do sveta rezultat na tisoče ugodnih, čustveno nagrajujočih doživetij in izkušenj skozi osebno življenjsko zgodovino. Nasprotno pa se številna negativna doživetja in izkušnje v človeku strnejo v negativno osebno identifikacijo, negativen odnos do sebe, drugih ljudi in okolja.

»Vir posameznikovega vedenja ni nikoli le v njem, ampak tudi v tistem, do katerega se posameznik tako vede.« Ne glede na to, da ima človek občutek, da je neko svoje vedenje drugemu vsilil, ga njegov sogovornik ne samo prenaša, temveč tudi na določen način izziva, provocira in spodbuja. Govorimo o koluziji, medosebni soigri ali podzavestnem spodbujanju določenega vedenja med dvema osebama. Boječ, odvisen, podredljiv človek izziva v sogovorniku diktatorsko vedenje. Nasprotno bo znan oholež skril svoje oblastniško vedenje, ko bo stopil v stik z odločnim, samostojnim in psihično močnim človekom. Seveda ga ne bo dolgo prenašal, ker taka oseba zanj ni »užitna«, ker ne more dovolj izkoriščati registrov svojega načina vedenja. Odnos bo kmalu prenehal. Komunikacije med njima ni bilo. V medosebnih odnosih deluje zapleten, krožni, povratni sistem, v katerem je težko najti krivca. »Vsi sodelujemo in pomagamo posameznikom, da nam 'vladajo', da nas izkoriščajo in zlorablajo.« Za to sta odgovorni obe v odnosu sodelujoči osebi: ta, ki zlorablja drugega, in drugi, ki dovoli in prenaša zlorabo, namesto da bi jo prekinil in že na začetku zavrnil. (Brajša, 1978, str. 129-131)

## Človek kot družbeno bitje

Človek je družbeno bitje. Po biološkem sledi socialno rojstvo človeka. Včasih ločimo biološke od socialnih staršev. Ali razumemo vso globino te ugotovitve? Bolj ko to študiramo in se poglobljamo, bolj ugotavljamo, da o družbenosti (in ne družabnosti) človeka še



vedno zelo malo vemo. Brez ljudi človek ne preživi. Od odnosov z ljudmi sta odvisni človekovo psihično ravnotežje in preživetje.

V psihološki literaturi se pogosto navaja primer dveh deklic, ki so ju v prvi polovici 20. stoletja našli v indijskem pragozdu. Deklici nista doživeli socialnega rojstva. Raziskovalci so predvidevali, da sta še zelo majhni ostali zapuščeni v pragozdu in ju je vzredila volkulja. Ko so ju našli, sta bili po presoji raziskovalcev stari približno osem oziroma starejša deset let. Dali so ju v vzgojo nunam v samostan. Kljub veliki pozornosti, skrbi, negi in vzgoji sta vztrajali pri živalskih oblikah vedenja in se do novega okolja obnašali zelo sovražno. Najraje in najhitreje sta tekali po vseh štirih. Ves trud, da bi ju vzgojili (socialno rojstvo), je obrodil le malenkosten uspeh. Sprememba okolja je bila za deklici tako šokantna, da sta čez nekaj let umrli. Socialno se nista rodili.

Marjeta Tivan v knjigi, namenjeni otrokom, piše o medsebojnem trenju biološkega in socialnega, med težnjami otrokove narave in socialnimi zahtevami okolja, med tem, kaj hoče in kaj mora.

»Človeški človek (pa) najprej uporabi razum, da ugotovi, če je nagon, ki mu nekaj narekuje, dober ali slab. V tem primeru je človeški del gospodar nagonov. Imenujemo ga človečnik. Tako, fanta, odločiti se morata, ali ostaneta wolfiča ali postaneta človečnika. To je kar težka naloga. Prava bitka, saj živalca v vaju hoče delati eno, mi vsi pa od vaju zahtevamo, da delata drugače. Vsakič, ko bosta v tej bitki zmagala, morata biti nase zelo ponosna, kajti vsaka zmaga ne bo spremenila le vajinega življenja, temveč tudi življenje drugih.« (Tivan, 2010, str. 14)

Slika 1: Biološko in socialno rojstvo človeka



Koliko stvari ljudje naredijo, da bi premagali samoto in pritegnili pozornost drugih! Dr. Dragica Popovič, profesorica psihologije na Univerzi v Beogradu, mi je zaupala: »Hujša od slepote je samota.« Oboje je izkusila na lastni koži, zato je njena presoja utemeljena. S slepoto ti je odvzet eden od čutov za komunikacijo z zunanjim svetom. Če človeka doleti samota, mu odpovedujejo vse psihične funkcije. Lahko, da je bil prej samozavesten in optimističen, po daljši samoti se mu vse to izgublja in psihično ostane praznih rok. Če se pomanjkanje družbe, ljudi okoli osebe nadaljuje, človek psihično razpada, tone v depresijo in izgublja psihično orientiranost v realnosti. Težnje, da bi pri ljudeh poiskal potrebna čustva, postanejo tako močne, da se zateče v irealni svet in si tam ustvarja čustvena ugodja, ki mu manjkajo v resničnem svetu.

V kazenskem pravu je znano, da je dolg zapor v samici, ko zapornik nima nobenih stikov z ljudmi, mnogo hujši od smrtne kazni. V samici izgublja sebe, psihično ravnotežje, stik z realnostjo in osebne občutke počasi in boleče. Hrepenenje po ljudeh, ko nam zmanjka čustev, je neizmerno. Nekateri izobraženi zaporniki so opisali, kako so prestajali kazen v samici. Pomagali so si s tem, da so v mislih odhajali k ljudem na obiske, imeli z njimi namišljen pogovor. Drugi so šteli besede tujega jezika, ki so ga obvladali. Obnavljali so znane pesmi, vse samo zato, da se jim od samote ne bi zmešalo. Brez ljudi človek zblazni. Doživi psihološko smrt. Seveda so to primeri skrajne samote in izgube kakršnihkoli stikov z ljudmi. Če ni dobrih stikov, človeku pomagajo tudi slabi, kot so konflikti, zmerjanje, ker tudi ti dokazujejo, da so drugi nanj pozorni.

Erik Berne pravi, da je narava poskrbela za to, da se človek umešča med ljudi. Zato je človekov mladič na začetku, po biološkem rojstvu, tako nebogljen. Pet let traja, da se dokoplje do socialnega rojstva. Zanj se trudi od prvih trenutkov življenja dalje. Nekateri pravijo, da je človek najbolj »luštkan« do petega leta starosti. Potem postane kontroliran, ni več spontan in se ravna po pravilih, ki so mu jih postavili drugi. Zato imajo nekateri radi predvsem predšolske otroke, ker so »odkriti in originalni, povedo, kot čutijo, in se ne pretvarjajo«. Pri petem letu se otrok začne obnašati po normah

okolja, ker se tako počuti varnejšega, in strah, da bi izgubil ljudi okoli sebe, se zmanjša.

Otrok se od začetka življenja trudi, da bi odkril, kaj je prav in kaj ne. Včasih ugane, drugič ga polomi in dobi jezen pogled, ki ga prestraši. Išče ugodne, pozitivne občutke, ki delujejo kot nagrada za to, kar je napravil prav. In nasprotno: beži pred napakami, boji se kazni, neprijetnega doživetja. To je lahko napeto vzdušje pri mami ali očetu, zamah z roko ali neposredno karanje.

Ta trud za spoznavanjem, kaj okolje odobrava in kaj ne, je preživetvenega pomena. Daje občutek varnosti: »Ob meni so ljudje. Zato se mi ne bo zgodilo nič hudega. Ljudje me imajo radi. So pozorni name. Pomagali mi bodo, če bo treba.«

Notranja nuja po ljudeh in sla po tem, da odkrije, kaj je dobro in kaj slabo, ga včasih navede tudi na to, da sprejema napačna, za življenje zgrešena pravila in zapovedi, samo da jih ima pri roki in da ga polni občutek: ljudje so ob meni.

## Potreba po pozornosti in odzivi ljudi na človeka

Če mlad človek ni deležen dovolj pozornosti pri svojih starših in drugih najbližjih osebah, je to zanj zelo boleče. Počuti se osamljenega in doživlja občutek ogroženosti. Psihična bolečina je tako velika, da jo nekatera dekleta poskušajo premagati s tem, da se po telesu režejo in si same povzročajo telesno bolečino, da ta preglasi duševne muke. Zelo nazoren primer take stiske je dekle v družini z bolnim bratom. Oba starša sta se trudila pri zdravljenju sina. Edina uteha jima je bila, da imata zdravo hčerko, pridno dijakinjo v šoli. Imela ni nobenih problemov, zato se z njo nista posebej ukvarjala, do konca ju je izčrpavala sinova bolezen. Dekle pa je na tihem v svoji sobi osamljeno padalo v vedno večjo duševno stisko, ker od staršev že več časa ni bila deležna niti najmanjše pozornosti. Duševno bolečino je začela premagovati z rezanjem po telesu. Obup

staršev, ko sta odkrila, kaj se s hčerko dogaja, je bil brezmejen. S pozornostjo in bližino sta jo počasi odvrnila od »čudnih« oblik vedenja. Občutek varnosti in pripadnosti družini se je pri hčerki postopoma spet povrnil.

Ti primeri in znanstvena dognanja nam dokazujejo, kako globoko v nas je zasidrano družbeno bitje. Ločuje nas od živali. Dvojno rojstvo, biološko in socialno, je temelj človekove narave. Kot vrsta smo družbena bitja. Temu se ne moremo odpovedati, čeprav bi kdaj, ko duševno trpimo zaradi pomanjkanja tega ali drugega čustva, to radi storili. Tudi posamezni od primarnih psihosocialnih potreb se človek ne more odpovedati, ker mu je vsaka prirojena. Nimamo izbire. To je človeška narava, značilna za vse ljudi ne glede na raso, spol, starost, veroizpoved ali kake druge attribute.

Od začetka do konca življenja iščemo pozornost ljudi, ko se drugi odzivajo na nas s pohvalami in grajami. Dokler te odzive drugih ljudi dobivamo, imamo občutek, da smo obdani in na varnem. Ob nas so ljudje, pomagali nam bodo, če bo to kdaj potrebno.

Našteti potreb ne moremo zadovoljevati sami. Samota zaloge čustev izčrpa. Osamljen otrok postane čustveno moten in nato vedenjsko moten. Če mu manjkajoče čustvo napolnimo, se umiri, na obrazu zasijeta zadovoljstvo in veselje. Tudi po otrokovi večji samozavesti se pozna, da je dobil, kar je iskal. Če potrebnih čustev od ljudi ne dobi, se osebna motenost le še stopnjuje.

Primarne psihosocialne potrebe po čustvih zadovoljujemo v odnosih z ljudmi. Že od rojstva se iz opazovanja sveta okoli nas, iz vedenja in razpoloženja ljudi, ki so nam kot otroku najbližji, učimo, kako bomo lahko čustvene potrebe v življenju zadovoljevali in »kakšno igro v stikih z ljudmi bomo igrali«, da bi prišli do cilja: dobili potrebna čustva.

Slika 2: Prirojene in pridobljene psihosocialne potrebe ljudi

## ČLOVEK KOT DRUŽBENO BITJE

### PRIROJENE (PRIMARNE) PSIHOSOCIALNE POTREBE:

- Zadovoljujemo jih od rojstva do smrti.
- Nenehno polnimo »lončke« s čustvi.
- Življenjsko nujne, pogoj za zdravje.
- Pogoj za duševno ravnotežje.

Ne moremo se jim odpovedati.

### PRIDOBLJENE (SEKUNDARNE) PSIHOSOCIALNE POTREBE:

- Razvijemo jih pod vplivi okolja, kulture, spola, starosti, vrste dela.
- Posamezniki razvijejo različne osebne čustvene potrebe (hoja v naravo, petje, izbor barve obleke, način bivanja, različni interesi).

Lahko se jim odpovemo in jih nadomestimo z novimi sekundarnimi potrebami.

Starejšim se po upokojitvi socialni prostor bistveno skrči. Mnogi medosebni odnosi z upokojitvijo naenkrat ugasnejo. V javnem prostoru starejši nimajo več svojega mesta, kot so ga imeli prej v službi, družinsko gnezdo se izprazni, otroci so odrasli, odidejo in imajo svojo družino. Pride čas, ko nastopi ovdovelost in v nekdanjem domu ostanemo sami. Socialna shiranost starejših ljudi vodi v razne čustvene stiske. Premalo imajo stikov in medosebnih odnosov z ljudmi, da bi sproti dobivali potrebna čustva. Zato so v nevarnosti, da zaradi pomanjkanja medosebnih odnosov in druženja z ljudmi zapadejo v čustveno in nato v vedenjsko motenost. Spomnimo se pripomb: »Odkar je stara, je neznosno sitna, postala je čisto drug človek, kot je bila«, »Ko me dobi na telefon, ne zna nehati. Kdo ima toliko časa, da bi vse to poslušal?«, »Sumničava je in misli, da ji vsi kradejo ...« Vedenje se spremeni, če v stikih z ljudmi star človek ni več uspešen in se pogreza v osamljenost. Dobi premalo odzivov od drugih ljudi.

Pri nezadovoljenih primarnih psihosocialnih potrebah postaja človek v katerikoli starosti, otrok, odrasel srednjih let ali starejši, vedno bolj negotov in samozavest mu upada. Vanj se naselijo strahovi. Nezadovoljene čustvene potrebe porajajo tudi strah pred smrtjo, človek se boji, da ne bo preživel. Kako naj v takem čustvenem stanju vstopa v medosebne odnose z drugimi ljudmi, kako naj bo osvajalec in si zagotavlja ljudi, ki ga bodo obdali? Nasprotno: pred stiki z ljudmi vedno bolj beži, se umika, ker si ne zaupa več, da bi ga lahko drug človek imel rad, ga sprejel takega, kot je, in mu po potrebi daroval potrebno pozornost. Človek se znajde v paradoksalni situaciji, da čim bolj potrebuje ljudi, da bi z njimi zapolnil svoje čustvene primanjkljaje, tem bolj pred njimi beži in se umika. (Maslow, 1970)

Čustveno nas najbolj nagrajujejo medosebni »odnosi bližine«, ko sta sodelujoči osebi v odnosu tudi čustveno navezani druga na drugo. Poznamo pregovor: »Ni pomembno, kaj reče, ampak kdo reče.« Nekaj besed osebi dragega človeka lahko postane pomembna zapoved za vse njeno življenje, lahko vpliva na način doživljanja ljudi in sveta in lahko ima zelo dolgoročne posledice. Med

naše najbližje štejejo mamo, očeta, babico, dedka, tete, strice, sestre, brate, zakonskega partnerja, sina, hčerko, vnuka, vnukinjo in nekatere druge sorodnike, prijatelje, partnerja, če smo se z njimi tesneje povezali in nas družijo medosebna navezanost.

Medosebne odnose čustvene bližine pa lahko doživimo tudi zunaj sorodstvenega sistema. Poročena gospa pravi: »Ko mi je pred štirimi leti umrla moja dobra prijateljica, se je v meni vse porušilo. Še danes je ne morem preboleti. Enostavno ne morem sprejeti dejstva, da je ni več. Tako jo pogrešam.« Mlada mamica pravi: »Od svojih staršev nisem imela nič. Doma sem samo trpela. Moje življenje je bila soseda v bloku. Obdala me je s pozornostjo, razumevanjem in sočustvovanjem. Vedno je bila ob meni in mi pomagala. Ko sem se z možem in hčerko preselila v drug kraj, sem jo zelo pogrešala. Ona pa se je bala, da ne bom vzdržala v zakonu, in se je za menoj preselila v naš sedanjí kraj. Od takrat sem mirna. O svoji sposobnosti ne dvomim več in sem srečna.« Zaposlena mlajša gospa pravi: »Vse v življenju mi je laže, ker imam sodelavko, s katero se lahko vse pogovoriva. Zaupam ji. Problemi postanejo manjši, če pomislim nanjo. Navdaja me z lepimi občutki.«

Pri nekaterih ljudeh laže zadovoljimo svoje čustvene potrebe, zato nam postanejo dragi. Raje jih imamo kot druge. In ker smo se z njimi zblížali, dobivamo več čustev. Oseba, s katero je nekdo v bližnjem odnosu, nam čustveno veliko daje. Prav toliko nam odvzame, če se iz odnosa umakne.

Pozornost drugih lahko prihaja tudi v obliki negativnih odzivov. Če kdo nima možnosti, da izzove pozitivne odzive drugih, se trudi, da dobi vsaj negativne, in se zadovolji z njimi, čeprav so za osebnost škodljivi, da le dobi nekaj pozornosti. Tako je je potreben.

Pomanjkanje pozornosti spravlja v stisko ljudi vseh starosti.



## Medosebna uporaba in medosebna zloraba

V medosebnih odnosih smo odvisni drug od drugega. Človek potrebuje ljudi in ljudje potrebujejo nas. Medosebna uporaba je naraven proces. Ni pa naraven proces medosebna zloraba, ko v odnosu zadovoljuje osebne potrebe samo eden od dveh sodelujočih in drugi ostane nezadovoljen. Medosebno zlorabo v odnosih človek doseže predvsem z manipulacijami sogovornika. Drugi osebi z lažnim vedenjem prepreči, da bi zagledala njegove prave namene. Pri manipulantu se druga oseba razkraja v čustvenem pomanjkanju, čustvene zaloge je zlorabil manipulant, ne da bi ji omogočil, da bi jih obnavljala. Sledi čustvena izčrpanost zlorabljenе osebe. Stopnjuje se lahko do te stopnje, da druga oseba tudi telesno nevarno zboli. Na čustveno izčrpanost osebo opozarjajo razni strahovi. Pojavljajo se na novo in se stopnjujejo. To je opozorilo, da je treba iz odnosa z zlorabljanjem čim prej izstopiti. Zakaj človek sploh vztraja v odnosu z zlorabo? Spreten manipulator prepreči, da bi drugi v odnosu sploh zagledal manipulacijo, tako se ta ne zaveda, v kaj je zašel.

Pozitivno predstavo o sebi nam oblikujejo pohvale ljudi, njihova pozornost, ki nam jo posvečajo. Če so z mano drugi zadovoljni, to pomeni, da sem dober.

Pozitivno naravnani, odkriti in zaupljivi ljudje so pogost plen medosebne zlorabe in manipulacij v medosebnih odnosih. Prav tako tudi osebe z življenjskim scenarijem žrtve. Slednjim celo gode, da jih nekdo zlorablja. To doživljajo kot svoje življenjsko poslanstvo. Rešujejo se z begom v samoto in socialno izolacijo, ki pa ne prinese čustvenega ravnotežja in zadovoljenih čustvenih potreb.

Če se ljudje na človeka ne odzivajo, se ta počuti življenjsko ogroženega. Sporočajo mu, da za njih ne obstaja. Negacija uniči vsako iluzijo o občutku varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni in spoštovanja. Človek se počuti vedno bolj osamljenega in zapuščenega. Ničvrednega, ker drugim ni mar zanj. Najbolj boleče je pomanjkanje odzivov pri najbližjih ljudeh. Človeka lahko psihično pohabi za

vse življenje.

Pomanjkanje čustev, nezadovoljevanje osnovnih psihosocialnih potreb, povzroča negativno predstavo o sebi, negativen odnos do ljudi in okolja. Tak človek se začne nagibati k destrukciji, uničujoče nastopa v okolju. Življenjske možnosti spregleda in si jih sproti uničuje. Vse se mu zdi nemogoče, ker ima za seboj veliko negativnih izkušenj z ljudmi. Sebe podcenjuje. Ne verjame v dober izid. Postopoma se negativen čustveni naboj lahko sprevrže v kriminalna dejanja. Rehabilitacija takega človeka bi bila možna z veliko pozornostjo drugih, zanj pomembnih ljudi, do njega in na tej podlagi bi si lahko oblikoval pozitivno predstavo o sebi, ljudeh in okolju.

V novih razmerah bi se destruktivno vedenje spremenilo v konstruktivno. Namesto »zgubarja« bi dobili »zmagovalca«, človeka s pozitivnim čustvovanjem in vero, da je vse mogoče in da bo uspel, ker je prepričan, da so ljudje ob njem in ga imajo radi.

Nenadnih prehodov od enega pola do drugega, od negativne predstave o sebi k pozitivni, ni mogoče pričakovati. Osebnostni razvoj je proces. Poteka prek ponavljajočih se pozitivnih doživetij, pohvale, priznanja, očitnega spoštovanja in medosebnega zaupanja.

Pozitivna predstava o sebi, drugih in svetu je podlaga osebne samozavesti in konstruktivnega delovanja. Tak človek ustvarja nove rešitve in uspehe iz "drobtinic" tudi v slabih pogojih.

Med ljudmi najbolj opazimo pomanjkanje občutka varnosti. Najpogosteje se pojavlja pri otrocih in starejših ljudeh, ker imajo oboji manj družbene moči v primerjavi z odraslimi v drugem življenjskem obdobju, z ljudmi srednje starosti. Družbena moč poveča možnosti za zadovoljevanje čustvenih potreb, ker so ljudje na nekoga bolj pozorni, ga vabijo v razne socialne skupine, mu raje ustrezajo in so pripravljeni, da se po njem (njegovih potrebah) tudi ravnajo.

Slika 3: Pomanjkanje medosebnih odnosov povzroči socialno smrt

## LJUDJE POTREBUJEMO MEDOSEBNE ODNOSI

PRIROJENE ČUSTVENE POTREBE ZADOVOLJUJEMO SAMO V ODNOSIH Z DRUGIMI LJUDMI

- ▶ Obojestranska **UPORABA** dveh ljudi v medosebnem odnosu je naraven proces. Oba si nabereta potrebnih čustev.
- ▶ Medosebna **ZLORABA** ni naraven proces, ker zadovoljuje čustvene potrebe enega, drugi v takem odnosu hira.



Ali otrok odloča, kje in kako bomo preživel vikend? Ne, starši načrtujejo vikend po svojih potrebah in osebnem počutju. Lahko se odločijo, da bi jim ustrezalo iti v mestni vrvež in doživeti veliko ljudi okoli sebe. Drugi starši bi za vikend bežali v samoto in tišino, kam, kjer jih vsi pustijo na miru. Morda niti eno niti drugo ne ustreza otrokovim čustvenim potrebam. Ko se v to poglobljamo, bolje razumemo knjigo Alice Miller Drama je biti otrok. Nemočen je v tem, da bi se odrasli odločali in ravnali po njegovih čustvenih potrebah. Otrok je žrtvovan za čustvene potrebe drugih.

Če se to dogaja dosledno in prepogosto, govorimo v psihologiji o »čustveno zlorabljenem otroku«. Strokovnjaki s tega področja trdijo, da je psihološka zloraba druge osebe hujša od telesne.

Kdaj je neki človek psihološko zlorabljen? Ko je v medosebnem odnosu z drugo osebo in se v tem odnosu zadovoljujejo samo potrebe druge osebe, medtem ko potrebe prve ostanejo skrite in tudi neupoštevane. Niti jih ne omenjata. Medosebni odnos je v tem primeru enostranski. Socialni prostor zapolnijo samo potrebe enega od partnerjev v odnosu, drugi je zamolčan. Ostane nezadovoljen.

Ali so čustveno zlorabljeni le otroci? Zloraba se lahko pojavi v katerikoli starosti. Hitro ji podležejo ljudje v čustveni stiski, ker so šibki in ranljivi in iščejo stike z ljudmi tudi na način, da postanejo žrtve medosebnega odnosa.

Če je čustvena zloraba dolgotrajna ali se pojavlja v več medosebnih odnosih, zlorabljeni človek otopi. Preneha se bojevati za to, da bi ga kdo slišal, da bi drugi priznali tudi njegove čustvene potrebe in mu jih zadovoljevali. Svojih potreb čez čas niti ne omenja več. Izgublja upanje, da bi bil še kdaj uspešen in si s pomočjo drugih pridobil potrebno varnost, socialno pripadnost, ljubezen, spoštovanje, samopotrjevanje. Umakne se vase. To pa postaja nevarna situacija, ker nihče ne more vedeti, kaj kdo čuti, razen osebe same.

Če se v medosebnem odnosu čustvene potrebe neke osebe ne upoštevajo in ne zadovoljujejo, se ta oseba potegne vase, umol-

kne. Čustvene potrebe se izražajo v spremljajočih osebnih počutjih in nagnjenjih. Izraža jih vsak sam in se bojuje, da jih zadovolji. A upanje, da bi lahko kdo njene potrebe slišal in upošteval, ugaša. Znani pregovor nas opozarja, da »ko izgubiš upanje, si izgubil vse«. Ali: »Upanje je zadnje, kar imamo.« »Dum spiro, spero«, latinski pregovor: dokler diham, upam. Upanje, da bodo naše čustvene potrebe zadovoljene, nas vodi naprej skozi življenje. Sprejemamo lahko za druge ljudi nespametne odločitve, vse v upanju, da se dokopljemo do prepotrebni čustev.

Čustvene potrebe tako človek postopoma potisne globoko vase. Noče jih več občutiti, ker če se jih zaveda, preveč trpi. Vprašamo prijateljico, kaj si želi za rojstni dan. »Nič.« Spodbudimo jo, da bi nam odgovorila: »No, ampak vendar, kaj? Pomagala mi boš, če mi poveš, kaj si želiš. Pri tebi človek nikoli ne ve, kaj bi si želela.« »Nimam želja.«

Ali zdaj razumemo, kako človek postane brezčuten? Najprej do sebe in nato še do drugih. Ljudje mu niso dajali prepotrebni čustev, zato sovraži sebe in druge ljudi. V življenju postane »zgubar«. Če mu ljudje niso naklonili čustev, so ga oropali za osnovne človekove potrebe, saj brez njih ne more živeti.

Takšno čustveno dogajanje, skrajne čustvene zlorabe v otroštvu ali pozneje, so ozadje največjih zločinov. Zamislimo se nad kaznijo in zločinom. Kdo je tega človeka napravil zločinca? Ali je kaznovan pravi človek? Zločinec postane, če so ga ljudje zavrgli, mu niso dali potrebnih čustev in so ga trpinčili.

Poglejmo primer. Čustveno razrvan, nemiren in agresiven otrok postane takšen zaradi odtegnitve čustev. Socialno okolje (starši) očitno ni bilo naklonjeno zadovoljevanju njegovih primarnih čustvenih potreb. Gotovo je tak otrok za starše težje obvladljiv in bolj moteč kot umirjen in z vsemi čustvi naklonjenosti napolnjen otrok. Z otrokom se začne ukvarjati socialna služba. Starši še vedno kažejo svojo nemoč, da bi problem rešili. Končno je sprejeta odločitev, ukrep, da mora otrok v vzgojni zavod ali »poboljševalnico«. Za otroka je to velika kazen, če mora od staršev in od doma,

čeprav so z njim grdo ravnali, in čustvena motnja se še stopnjuje. Se vam zdi to samoumevno? Zakaj niso staršev poslali na prevzgojo za kompetentno starševstvo? Se vam ne zdi, da je otrok dvojna žrtev? Najprej zato, ker mu starši niso bili sposobni ponuditi, kar otrok psihološko potrebuje, drugič zato, ker je kaznovan s tem, da mora v vzgojni zavod.

Se kazni delijo po družbeni moči? Je kaznovan nemočen otrok ali starši, ker so ga »pokvarili«?

Na videz nerazumljive konfliktne odnose in zlorabe med ljudmi lahko pojasnimo s pomočjo psihodinamike. Oseba, ki je v nekem medčloveškem odnosu manipulirana in zlorabljena, bi to takoj odkrila, če bi priznala svoje občutke in jim sledila z ustreznim ukrepanjem. Ker pa se nagiba k temu, da realnost lepšuje in svoje občutke zavrača, ker jih drugi nikoli prej niso upoštevali, je žrtev in prikladno »gojišče« za manipulacije in zlorabo druge osebe v odnosu. Odnos zlorabe na neki način obema ustreza. Manipulator jo zlorablja za svoje cilje in jo dela nemočno, da mu je še bolj pokorna in voljna sprejemati v njenem odnosu vse, kar ji vsiljuje. Vedenje žrtve pa je komplementarno manipulatorju. Odnos ji daje ponovno priložnost, da dokaže, kako trpi in kako jo ljudje izkoriščajo in so nepošteni. Odnos je zapleten, to je povratni, krožni sistem.

Oseba na primer uporablja neki odnos z drugo osebo za svoje samopotrjevanje. Srečna je, da je srečala nekoga, ki želi živeti v njeni senci. Odnos zadovoljuje oba (vsakega na svoj način) in se nadaljuje. Prvega zadovoljuje priložnost za osebno samopotrjevanje in samouresničevanje, drugega možnost, da nekoga občuduje, mu priznava sposobnosti in sebe doživlja kot nesposobnega in nepomembnega; s tem odnos obema omogoča, da izpolnjujeta svoje življenjsko poslanstvo. Odnos vzdržuje njuna komplementarnost v čustvovanju in vedenju.

Brajša uvršča zlorabo med nevrotične oblike vedenja. Pri zlorabi eden napravi drugega majhnega, nesposobnega, infantilnega in odvisnega, ker samo pod temi pogoji lahko dvigne svojo vrednost, saj je poln dvomov vase, strahov in negotovosti. Ni sposoben, da

bi se samopotrjeval v zdravih, enakopravnih odnosih medosebne uporabe, ko prizna tudi vrednost druge osebe, sprejme dialog, odnos jaz–ti. Pri zlorabi gre za medosebni odnos jaz–ono. Za manipulatorja je druga oseba samo predmet za zadovoljevanje njegovih psihičnih potreb, je »ono«. Druge osebe ne more sprejeti kot človeka, kot enkratno osebnost z drugačnimi psihičnimi potrebami in željami. Manipulator je nevrotično zapleten sam vase in drugo osebo zazna le do te mere, kolikor mu je potrebna in mu koristi za doseganje osebnih ciljev. Ne upošteva in ne prizna, da bi druga oseba imela tudi svoje želje, potrebe, pričakovanja, vrednote in cilje. Razosebi jo, da jo laže uporablja.

Medosebne zlorabe se poslužuje človek brez osebnega jaza. Strah ga je, da bi se pred drugim razkril, ker ne verjame, da bi ga ta sprejel. Nima izdelane osebne identifikacije, zato ga je strah, da bi se v bolj poglobljenem odnosu v drugem »izgubil«. Kot labilna osebnost ne prizna drugega kot svoje interese in svoje cilje. O ljudeh ima v glavnem negativno mnenje, enako tudi o sebi (minus minus referenčni okvir). Brez občutka krivde jih obravnava kot »ono«, kot predmete za uporabo pri doseganju osebnih ciljev.

Odnos jaz–ono ne dovoljuje individuacije druge osebe, izražanja in uveljavljanja njene osebnosti, kar je pogoj za kvaliteten medosebni odnos. Zato taki odnosi kmalu propadejo, niso trajni in površno, bolj formalno kot dejansko, povezujejo dve osebi. Oseba v odnosih medosebne zlorabe je privolila v nizko samospoštovanje in nizko spoštovanje drugih. Veliko čustvenih potreb pri taki osebi je v preteklosti ostalo nezadovoljenih. Čustvena suša jo poriva v izkrivljene medosebne odnose.

V osebni zgodovini je bil manipulator psihološko utesnjen, ogržen in je le z izsiljevanjem način uveljavljal svoje potrebe. Ker se ima za manjvrednega, mora drugo osebo v odnosu spremeniti v »predmet«, jo razčlovečiti in uporabiti za svoje cilje. Ne pozna empatije, da bi ga navduševala tudi sreča drugega. Zato se ni sposoben spustiti v bolj kvaliteten, a tudi bolj zahteven medosebni odnos jaz–ti enakovrednih partnerjev. Skozi življenje vegetira z zlorabami in manipulacijami, globljih čustev do ljudi se izogiba.

Tudi v odnosih z najbližjimi ljudmi nameni vsakemu vlogo, ki jo potem zlorablja za svoje cilje. Zloraba je izkrivljena medosebna uporaba. Poudarimo še enkrat: medosebna uporaba v odnosih jaz-ti je naraven proces med ljudmi kot družbenimi bitji.

Berne govori o zlorabi kot nevrotični in podzavestni zlorabi drugih ljudi s pomočjo skritih transakcij (sporočil) v »socialnih igrah«, ki jih ljudje igrajo kot izraz svojega življenjskega scenarija. Lahko pa to odkrijemo v vsakdanji govorici ljudi: »Nekdo se z menoj igra.«, »Ne igrajte se z menoj!«. Igrati se z nekom pomeni, da ga na prikrit način za nekaj izkoriščamo, vplivamo na odnos z drugo osebo tako, da imamo mi največ koristi od tega. Berne govori o angularnih (kotnih) ali dupleks (dvojnih) sporočilih, namenjenih drugi osebi v odnosu. En del sporočila, namenjenega drugi osebi, je racionalen, usmerjen k odraslemu delu, drugi del pa je usmerjen k iracionalnemu ego stanju otroka sogovornika. Poteze so premišljene, da ne bi sogovornik prezgodaj odkril cilja take igre. (Berne, 2007)

V svojih odnosih z drugimi smo sužnji lastne preteklosti. Bern pravi, da vzrok za konflikt z neko osebo morda ni v sedanjosti, ampak ga transferno prenašamo iz osebne preteklosti. Zakaj nam je neka oseba na prvi pogled simpatična (»užitna«), druga pa anti-patična, ni naključje, a vzrokov se ne zavedamo. Ljudje trošijo veliko energije za reševanje konfliktov iz preteklosti in ne sedanjih. Skrajni primeri so tako imenovane konfliktne osebnosti, nenehno polne konfliktov. Ljudje se jim raje izognejo. Ne marajo jih v družbi niti ne bi želeli z njimi delati. Podzavestni konflikti onemogočajo sodelovanje in pospešujejo regresivne in infantilne izpade.

»Transferno vedenje vsebuje podzavesten osebni egoizem, zlorabo sedanjosti na rovaš preteklosti, izkoriščanje drugih za reševanje lastnih notranjih konfliktov.« V transfernem vedenju uporabljamo križajoče se transakcije (Berne, 2007), s tem da pri reagiranju na druge okrog nas namesto odraslega, realnega, treznega in racionalnega dela naše osebnosti stopa v akcijo bodisi naš otroški, nerealni, neracionalni in regresivni bodisi naš starševsko poučujoči, obtožujoči, prepovedujoči in konservativni del oseb-



nosti. V takšnem odnosu realnemu partnerju ponujamo nerealni in neadekvatni del sebe, medtem ko njega v svojem doživljanju spreminjamo v neko povsem drugo osebo, se pravi bodisi v kate-rega od naših »staršev« bodisi v »otroka«. Tak odnos se ne ujema s trenutno resničnostjo in je povsem neučinkovit za reševanje obstoječih problemov, situaciji v realni sedanjosti ne ustreza. Drugim odreka možnost, da se razvijajo samostojno in neodvisno od nas. (Brajša, 1978, str. 124–125)

V medosebnih odnosih vsi igramo igre, da bi imeli možnost ure-sničevati osebni življenjski scenarij, ki so nam ga napisali starši in drugi za nas pomembni ljudje in sem jaz v njem glavni in edini igralec. V medosebni uporabi igre niso prikrite. Drugi osebi v od-nosu iskreno izrazimo, kaj potrebujemo in želimo, kaj je za nas pomembno, ne da bi se pri tem počutili ogrožene. Sočasno sogo-vorniku ponudimo priložnost, da tudi on odkrije in pove, kje mu lahko pomagamo, kaj ima lahko on od odnosa. Medosebna upora-ba sloni na iskrenem in čustveno poglobljenem odnosu ter obema osebama v odnosu daje možnost, da kot enakovredna partnerja igrata vsaka svojo igro, se pri tem z razumevanjem podpirata in upoštevata.

Odnosi medosebne uporabe omogočajo individuacijo, so od-nosi jaz–ti med dvema osebnostma, ki so obogateni z globljimi čustvi zaupanja, medosebnega spoštovanja in iskrenosti. Vsak ohrani svoj jaz, osebno identifikacijo. Odnosi medosebne uporabe omogočajo osebni razvoj in sproti zadovoljujejo čustvene po-trebe obeh sodelujočih. To so odnosi rasti in osebne sreče. Sreča je v nas, ali pa je ni. »Vsak je svoje sreče kovač.« Sreča je v ljudeh. Samota nas razkraja.

Človek s pozitivno samopodobo in izdelano osebno identifikaci-jo, razvita osebnost s primernim samospoštovanjem in samozave-stjo, z zadovoljenimi čustvenimi potrebami v preteklosti in danes, stopa v kvalitetne in trajne medosebne odnose. Z drugimi lahko živi oseba, ki je najprej sposobna živeti sama.



---

## PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE

---



Zakaj jih imenujemo primarne? Ker so prirojene in so enake pri vseh ljudeh ne glede na spol, starost, raso ali veroizpoved. Zakaj so psihosocialne? Ker so psihičen pojav, ki ga zadovoljujemo s pomočjo drugih ljudi, v medosebnih odnosih, nikoli sami pri sebi.

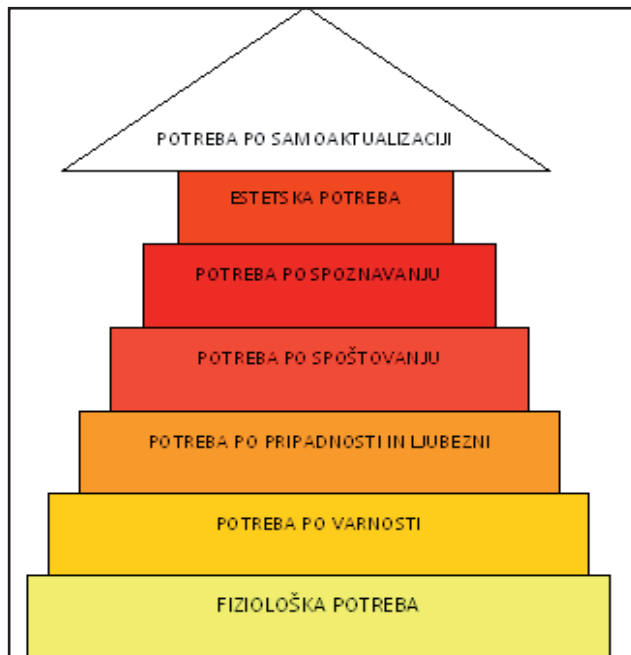
Znani ameriški psihoterapevt in psihiater Abraham H. Maslow je že leta 1954 objavil svoja pomembna odkritja o psihosocialni naravi človeka v knjigi *Motivacija in osebnost* (*Motivation and Personality*). Podrobneje je razčlenil človeka kot družbeno bitje. Odkril in opisal je človekove primarne (prirojene) psihosocialne potrebe, lastne vsem ljudem.

Primarne psihosocialne potrebe so prirojene vsakemu človeku in tvorijo strukturo človeka kot socialnega bitja. Ker jih ne more zadovoljiti vsak zase, človek išče ljudi, se z njimi povezuje in jih uporablja za pridobivanje ustreznih odzivov in s tem čustev. (Maslow, 1970)

Primarne ločimo od sekundarnih psihosocialnih potreb. Te si pridobimo z vzgojo in vplivom okoliške kulture. V nekaterih okoljih zelo spoštujejo stare ljudi, v drugih jih socialno izločijo in ponižujejo. V nasprotju s primarnimi se sekundarnim psihosocialnim potrebam lahko odpovemo, če nas katera od njih začne preveč obremenjevati. Na primer moškemu po študiju v tujini začne presedati podrejeni položaj žene v domačem okolju. S svojo izvoljenko želi oblikovati enakovreden partnerski odnos. Prejšnjo, sekundarno ali pridobljeno psihosocialno potrebo izbriše in brez nje še lepše živi.

Psihično ravnotežje osebe je odvisno od zadovoljenih primarnih psihosocialnih potreb. Na zalogi moramo imeti vsakega od čustev po malo: varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni, spoštovanja itd. Če človek čustvenih zalog dovolj hitro in uspešno ne obnavlja, se pojavi čustvena izčrpanost. Začne iskati med ljudmi, pri kom bi lahko te čustvene primanjkljaje odpravil in se napojil z manjkajočimi čustvi.

Slika 4: Hierarhija potreb po Maslowu (1970)



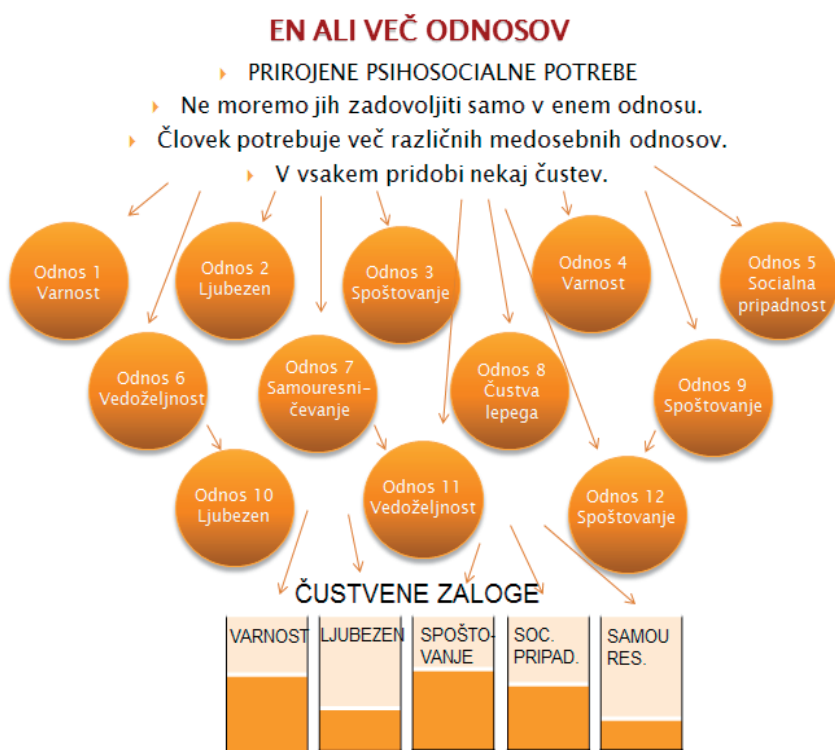
Primarne psihosocialne potrebe zahtevajo čustveno zadovoljitev in za to potrebujemo ljudi. Vsak človek potrebuje ljudi. In drugi ljudje potrebujejo nas. Potrebna čustva skozi življenje nabiramo v odnosih z ljudmi. Na različne načine se trudimo, da bi jih zadovoljili. Prirojena psihosocialna narava je kot večglavi zmaj s stalno lačnimi glavami. Treba ga je nenehno hraniti, da bi ohranili osebno psihično ravnotežje. (Redenbach, 1994)

Sprejemamo čustva drugih, namenjena nam, in oddajamo čustva drugim. Čustvene zaloge se v življenjskih situacijah črpajo, zato moramo skrbeti, da se tudi obnovljajo. Čustvene zaloge pojemajo neenakomerno. V določenih razmerah nam zmanjka denimo čustva varnosti, kar ogroža psihično ravnotežje osebe. Potreba za največjim čustvenim primanjkljajem preglasi druge vplive na vedenje te osebe.

Vsak človek nosi v sebi prirojen avtomatizem homeostaze – težnje, da se porušeno čustveno ravnotežje čim prej ponovno vzpostavi in preneha pritisk psihične napetosti. Vedenje izraža poskuse, kako bi človek najprej odstranil najmočnejši pritisk pomanjkanja čustev.

Poglejmo primer dečka, čigar starša se ločujeta. Navezan je na oba in se počuti zelo ogroženega. Izgubil je občutek varnosti. Vedenje v šoli se zelo spremeni. Doslej je v razredu sodeloval in bil uspešen učenec. V zadnjih tednih so se pri njem pojavili nemir, raztresenost, motnje v miselni zbranosti. Išče več pozornosti. Preverjal je, ali bi mu lahko šola dala izgubljeno varnost. Begal je in motil pouk. Učiteljica ga je zaradi disciplinskih prekrškov kaznovala, kar je psihično napetost in občutek ogroženosti samo povečalo. Nemir se je stopnjeval v agresivno vedenje. Odnosi v šoli so se še bolj porušili. Občutek ogroženosti je še bolj pritiskal na dečkovo psiho in vedenje.

Slika 5: Za zadovoljevanje prirojnih čustvenih potreb moramo imeti več medosebnih odnosov





Če razumemo, kaj kaže tako vedenje, lahko človeku pomagamo, da dobi, kar potrebuje, ali vsaj preprečimo, da bi se porušeno čustveno ravnotežje še poglobljalo. Če bi učiteljica v navedenem primeru pravilno ravnala, bi se pri dečku postopoma povrnil občutek varnosti. Začel bi se umirjati z njeno povečano pozornostjo, pohvalo, zaupanjem. Šola bi mu postala drugi dom.

Maslow je govoril o hierarhiji primarnih psihosocialnih potreb. Ko je pri človeku zadovoljena potreba po varnosti, se bo trudil za socialno pripadnost in nato za ljubezen, (samo)spoštovanje itd. Viktor Frankl in nekateri drugi avtorji pa so dokazali, da se vrstni red zadovoljevanja primarnih psihosocialnih potreb lahko tudi spremeni in človek da prednost zadovoljevanju neke v hierarhiji višje uvrščene potrebe. Ugotovil je celo, da lahko nekdo da prednost psihičnim potrebam in se odpove zadovoljevanju bioloških potreb, čeprav bo to pri njem povzročilo smrt. Navaja primer zapornika v taborišču Dachau, ki se je odločil, da se bo odpovedal hrani in bo svoje obroke dajal prijatelju, da preživi taborišče, ker ga je doma čakalo šest majhnih otrok. (Frankl, 1993)

Prav posebej se tega ne zavedamo, a ljudje smo v nenehnem iskanju, da bi zadovoljili primarne psihosocialne potrebe. Kakšne igre bomo igrali, da jih bomo zadovoljili, pravi Eric Berne, je stvar vzgoje. Z vzgojo naučimo otroka, kako jih bo igral. Med prvimi stvarmi, ki se jih v življenju naučimo, je prav to, kako si bomo pomagali, da preživimo. Za preživetje pa je potrebno tudi psihično ravnotežje. (Berne, 2003)

Nekdo je prepričan, da dobi pozornost in s tem potrebna čustva le, če je bolan. Take socialne igre se je naučil, ker je bila vedno nagrajena: dosegel je to, kar je želel. Z njo lahko nadaljuje vse življenje, če ne naleti na nove bližnje ljudi, ki jo ignorirajo in ne deluje več. Potem bo ta človek poiskal novo učinkovito socialno igro za pridobivanje čustev, ker brez teh ni življenja.

Berne navaja primer: Družina sedi pri kosilu. Starejši sin si zatiska usta. Mati ga vpraša, kaj mu je. »Slabo mi je, bruhal bom,« odgovori. Starša mu svetujeta, da gre počivat. Mati ga spremlja

v njegovo sobo. Mlajši sin, ki je ostal pri mizi z očetom, začne ponavljati prejšnje kretnje starejšega brata. Oče ga vpraša: »Kaj se pa ti greš?« »Tudi mene boli želodec in bom bruhal,« odgovori mlajši sin, ker bi bil rad tudi on deležen materine ljubezni, zaščite in pozornosti, tako kot starejši brat. »Nehaj in lepo jej,« pribije oče. Sin se nasmehne: »Saj sem se samo šalil.« Socialno igro je oče prekinil in sin se je iz poskusa, da bi dobil še nekaj več čustev, umaknil. Verjetno v prihodnje ne bo »uporabljal« bolezní za to, da bi pridobil potrebna čustva, ampak druge, bolj uspešne socialne igre.

Oče bi lahko reagiral tudi drugače. Tožbi še drugega sina, da mu je slabo, bi se odzval z veliko skrbjo in mu začel pomagati. Še njega bi odpeljal počivat v sobo, ponudil bi mu vodo, sedel ob njegovi postelji in mu z nežnostjo lajšal slabost. S tem bi se igra začela. V naslednjih podobnih situacijah, ko bi bila pozornost staršev povezana z boleznijo, bi se ta igra še utrjevala. (Berne, 2003, str. 117)

Socialno igro lahko sproži neki dogodek ali odnos z določeno osebo. Če je bila uspešna, se nadaljuje. Nekatero socialne igre so pri osebi prevladujoče in jo spremljajo vse življenje. Nekdo se na ljudi vedno odzove s pohvalo, drugi se trudi, da jim pomaga (zaradi sebe), naslednji ljudi okoli sebe nenehno napada s kritikami in nezadovoljstvom ali pa z natančnostjo. Poznamo ljudi, ki vedno zamujajo. Tudi to je socialna igra za pridobivanje pozornosti in čustev.

Zgodi se, da novi ljudje na katero od starih socialnih iger ne reagirajo in človek mora odkriti novo, da bo od njih uspešno pridobil čustva. Oseba naleti v službi na šefa, ki se ne odziva na tožbe o glavobolih in bolezní. Presliši jih in jim ne daje nobenega pomena. Postopoma sodelavka s tako igro v službi preneha, doma pa jo še naprej uspešno igra.

Socialne igre so nosilna konstrukcija čustvene dinamike človeka. Učimo se jih od začetka življenja. Če človek menja socialno okolje, bo prisiljen, da v odnosu z novimi ljudmi zamenja tudi nekatere socialne igre, ker pri njih ne učinkujejo več. Socialne igre se skozi

življenje spreminjajo odvisno od okolja in ljudi, s katerimi imamo medosebne odnose.

Abraham Maslow deli primarne psihosocialne potrebe na dve vrsti (Redenbach, 1994):

1. potrebe deficita:

- potreba po varnosti,
- potreba po socialni pripadnosti in ljubezni,
- potreba po spoštovanju,
- k potrebam deficita prišteva tudi fiziološke potrebe;

2. potrebe rasti:

- potreba po razumevanju in odkrivanju neznanega,
- potreba po lepem,
- potreba po samouresničevanju.

Med potrebami deficita in potrebami rasti so velike razlike. Pri katerikoli od potreb deficita se potreba prebudi, ko zmanjka ustreznih čustev. Na primer osamljen človek ima ob sebi premalo ljudi, da bi se počutil varnega, in na njegovo vedenje začne najbolj vplivati potreba po varnosti. Podobno reagira, če izgublja občutek socialne pripadnosti (na primer pretrgan stik z družino, konflikt s prijatelji) in ljubezni. Če je nekoga družina izločila, se bo trudil na vse mogoče in nemogoče načine, da si bo pridobil naklonjenost neke druge skupine, ki ga bo sprejela v svojo skupnost.

Maslow prišteva k potrebam deficita tudi fiziološke potrebe, ker so mehanizmi pojavljanja teh potreb podobni psihosocialnim potrebam deficita. Če v telesu zmanjka hrane, jo človek začne iskati, če postane žejen, bo glavni cilj vedenja pijača. Podobno reagira-

mo tudi, če nas zebe. Tudi pri čustvih iščemo tista, ki nam najbolj manjkajo.

Slika 6: Medosebni odnosi črpajo naša čustva in nam vračajo nova, če smo v pravih odnosih medosebne uporabe



Primarne psihosocialne potrebe rasti se pojavijo, ne da bi čutili primanjkljaj, zaradi človeku prirojene težnje po rasti in razvoju. Znotraj te splošne težnje vsakega človeka se porajajo želje po razumevanju sveta, ljudi in sebe. Ko nam nova spoznanja že pojasnijo del neznanega sveta, vedoželjnost ne usahne.

Vsaka neznana stvar spravlja človeka v napetost, ta pa poruši prejšnje psihično ravnotežje. Pod pritiskom psihične napetosti človek vzdrži le omejen čas, nato se sproži prirojeni mehanizem homeostaze ali težnja po ponovnem vzpostavljanju psihičnega ravnotežja, kar spodbuja določene oblike vedenja. Človek se hoče otresti napetosti in išče, da bi neznano končno razumel. Ko stvari »udomači«, spozna, se umiri. Potreba po spoznanju neznanega je vedoželjnost ali notranja motivacija človeka, ki daje podlago za šolanje, samoizobraževanje in napredovanje v znanju po najrazličnejših formalnih (šolanje, tečaji) in neformalnih poteh izobraževanja (mediji, knjige, pogovori z znanci in sodelavci, internet, Wikipedija). Zato smo večni učenci.

K potrebam rasti spada tudi potreba po lepem (estetska potreba). »Lepo« nam prinaša občutja ugodja na najbolj preprosti stopnji življenja do življenja v kulturno najbolj razvitih okoljih. Človek je od pradavnine krasil svoje posode, vpletal vzorce v košare, krasil orodja in orožja. V lepem se pomiri. Kot pri vedoželjnosti se tudi pri potrebi po lepem želje pojavljajo v spirali: od lepega k lepšemu in naprej k še lepšemu. Rast in napredovanje v osebnem razvoju človeka najbolj osrečuje in je gonilna sila za motivacijo na vseh področjih.

Zamislimo si, da je človek točka na poševni premici grafikona. Z dosedanjim razvojem je dosegel neko točko na premici. Morda je utrujen in bi rad tu obstal. Žal je strmina premice »drсна« in ne more obstati. Če ne gre naprej, nazaduje, gre v regresijo, navzdol od že doseženega stanja osebnostnega razvoja. Če ne napreduje, bo nazadoval. Raziskovalci so to opazili pri industrijskih delavcih. Podatki s testov inteligentnosti so ob vstopu na delo pokazali pri delavcih normalno razvite sposobnosti (IQ 100–110 točk). Po 20 letih nezahtevnega in ponavljajočega se dela v tovarni je delav-

cem inteligentnost upadla do mejnih primerov (IQ je bil samo še 80 točk). Ni največja žrtev tovarniških delavcev nizka plača, ampak to, da niso imeli možnosti, da bi se kot ljudje razvijali najprej. Izgubljali so sebe.

Včasih se človek znajde pred zelo zahtevnimi koraki in tolikšnega razvoja naenkrat ne zmore. Obstane. Se vda. Nevarno je, da bo osebnostno zdrknil navzdol. Nastala bo regresija. (Fromm, Človek za sebe, 1980)

Ko recimo otrok ali pa odrasli ne more obvladati neke situacije, se spusti v jok. Jok je ena od oblik regresivnega vedenja in lahko grozi nazadovanje v osebnostnem razvoju.

Samouresničevanje je potreba vsakega človeka po tem, da izrazi, kdo je, da pokaže svoje talente in sposobnosti, se predstavi ljudem in stopi v javnost. Potrebo po samouresničevanju ima vsak človek. Najbolj jo omejujejo represivna vzgoja, prepovedi in kazni. Najbolj pa jo spodbujajo varno in naklonjeno okolje v družini, spodbude in podpora najbližjih in najbolj ljubljenih ljudi doma, v šoli in na delu. (Žižek, 1983)

Starši si svojo starševsko vlogo predstavljajo kot odgovornost, da otroka svarijo pred tem, česa ne sme in kaj mora delati. Zlasti pri represivni vzgoji starši v življenjski scenarij otroka trpajo predvsem omejitve v obliki prepovedi in zapovedi. Za otrokovo samouresničevanje je bolj blagodejen vpliv starih staršev, babice in dedka. Vnukom dajeta dovoljenja in spodbude, naj kaj poskusijo, naj vztrajajo, in jih bodrita na poti do cilja tudi s svojo neposredno oporo, ker imata drugačno predstavo o svoji vlogi v družini. Razumevanje in tolerantnost starih staršev se je izrazila tudi v Sloveniji v raziskavi o stereotipu o starejših. Otroci so pri ocenjevanju svojih babic in dedkov na prvo mesto postavili razumevanje, pohvalo in tolerantnost. (Raziskava: Stereotip o starejših, ZDUS, 2002)

Zunanji družbeni pritiski, razmere v okolju, vzgoja in socializacija, vse to navadno omejuje možnosti človeka za samouresničitev. Vzgoja mora postavljati otroku meje, ker jih išče. Hoče zvedeti, kaj

je prav in kaj je narobe na tem svetu. Zanima ga, kdaj bodo ljudje z njim zadovoljni ali pa bodo nanj jezni in sledi kazen. Iskanje teh odgovorov je za otroka preživetvenega pomena. Poleg biološkega rojstva mora doživeti še socialno rojstvo in se naučiti, kako mu bo uspelo stalno pridobivati ljudi, da jih bo imel ob sebi. Meje, ki mu jih navadno postavljajo starši, so mu potrebne tudi zato, da se počuti varnega. Bolj brezskrbno počne stvari, če sluti, da se bosta na neki točki pojavila mama ali oče in mu rekla: »Stoj! Dovolj! Ne tja!« ter ga s tem varovala in branila pred nevarnostjo, saj vesta več od otroka.

Za samouresničevanje človeka pa postanejo zelo nevarne preozke meje vzgoje, ko otrok sme delati le to, kar mu ukažemo, nima osebne izbire in možnosti, da bi sledil tudi svojim notranjim občutkom in čustvom, osebni radovednosti in željam. Pri preozkih mejah vzgoje (represivna vzgoja) otrok nima možnosti, da bi sam raziskoval življenje in okolje, da bi se sam dokopal do nekaterih stališč, spoznanj in vrednot. Zato ostaja potreba po samouresničevanju nezadovoljena.

Ker so v psihološki literaturi potrebe rasti navadno manj poudarjene in bolj na kratko obravnavane, smo jim za boljše razumevanje na tem mestu namenili nekoliko več pozornosti. K posamičnim primarnim psihosocialnim potrebam ljudi se bomo z obširnejšo obravnavo vrnili še pozneje.

## Potreba po varnosti

Človek od ljudi in iz okolja nenehno sprejema signale o tem, kaj ga ogroža in kaj štiti. Ogrožen človek se boji za svoj obstoj in trpi zaradi čustvenega primanjkljaja. Maslow potrebo po varnosti v hierarhiji primarnih psihosocialnih potreb postavi takoj za zadovoljevanjem fizioloških potreb.



Občutek ogroženosti ovira zadovoljevanje nadaljnjih potreb in povsem poruši čustveno ravnotežje. Skozi življenje se varnost zadovoljuje na različne načine. Na način zadovoljevanja potrebe po varnosti zelo vpliva kultura okolja.

Maslow je dokazal, da dojenčku in majhnemu otroku dajeta občutek varnosti nemotena rutina in ritem. Nauči se, kako naj reagira na določeno svetlobo v prostoru, zvoke v stanovanju, sence. Okolje obvlada in se počuti varnega, ker lahko uporablja že vrsto pogojnih refleksov. Spremembe v domačem okolju ga ne ogrožajo več, navadil se jih je in so del dnevnega ritma življenja. Novo okolje pa majhnega otroka ogroža, zdi se mu nepredvidljivo, svet je zanj videti nezanesljiv in nevaren.

Starši na primer vzamejo dojenčka s seboj, ko gredo z letalom na konferenco v London. Prenašajo ga v »lupinici«. Otrok se zaradi neprepoznavnih zvokov, svetlobe, vonjev počuti tako ogrožen, da iz strahu niti ne zajoka. Na koncu potovanja se starša pohvalita, da z dojenčkom nista imela nobenega problema, ker tudi zajokal ni. Kdo bo odkril in izmeril, kakšne čustvene rane je to potovanje pustilo na otroku?

Dnevne rutine in ustaljenega ritma življenja tudi ne doživi dojenček, če ga mati hrani po priporočilih nove struje nekaterih pediatrov, da naj mati hrani otroka kadarkoli, brez upoštevanja štirnega ritma hranjenja. Kako bo nebogljeni dojenček odkril v tej zmedi potrebno rutino in ritem, da razvije navade za spanje, prepozna lakoto ali žejo, poveže hranjenje s pomembnim dogodkom stika z mamo? Samo z veliko znanja in empatije se starši lahko pravilno odločajo in uganejo potrebe dragega bitja.

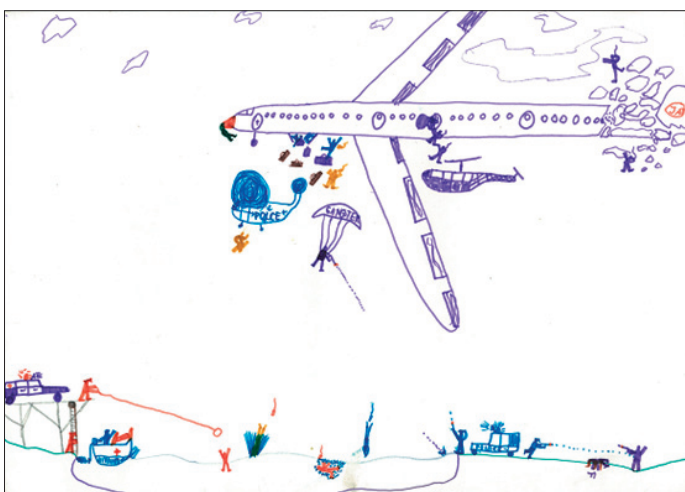
Tudi šolski otroci imajo težave pri zadovoljevanju potrebe po varnosti. Varnost jim dajejo poznano domače okolje, nekonfliktni odnosi v šoli, razumevanje in mir v družini, ustaljen način življenja ter odprtost družine v sosesko in širše socialno okolje. Otrok velikokrat začuti »drama je biti otrok« (kot pravi Alice Miller), ko se starša ločujeta, on pa ima rad oba, potrebuje oba in nobenega od njiju noče in ne more izgubiti. A življenje se obrača drugače od

želja otroka. Stisko težko ozavesti, o njej ne more govoriti. Izraža jo na razne druge načine: mežika z očmi (tik z očmi), jeclja, moči posteljo, ima negativne ocene v šoli. Osemletni deček je svojo ogroženost izrazil z risbami. Stisko je preživel po ločitvi staršev in preselitvi z mamo v novo, tuje okolje. Zaradi tikov z očmi ga je mati peljala k okulistu. Ta ni ugotovil ničesar. Tik z očmi je sam izginil, ko se je v novem okolju začel počutiti varnega.

Risba 1: Pomanjkanje občutka varnosti. Osemletni deček se razbremeni s slikanjem vojne. Projekcija.



Risba 2



Svojo ogroženost je deček izražal s ponavljajočimi se risbami o vojni. Eksplozije v letalu, preklana ladja, bombardiranje, eksplozije granat, desant padalcev, helikopterji, streljanje tankov in topov, odmetavanje bomb. Tako mu je bilo pri duši. Na drugi risbi ob njem v vodi leži mrtvec, on pa kliče na pomoč. Oba sta v nasprotju z drugimi človeškimi figurami na risbi narisana v rdeči barvi. Reševalci iz vozila in reševalne ladje mu mečejo vrv, a je ne more doseči. Kar deček ni mogel izraziti z besedami, je narisal.

Porušeno varnost in stalen občutek ogroženosti odrasli tešijo tudi z nesmiselnim in pretiranim skopuštvom, grabljenjem predmetov in nepremičnin. Eden od izrazov občutka ogroženosti je tudi »donhuanstvo« pri moških ali koketnost žensk. Moški nenehno osvajajo ženske, jih zbirajo v površinskih medosebnih odnosih in zapuščajo. To jim pomaga, da se počutijo bolj varne in pomembne, s tem si zagotavljajo občutek varnosti, osebne moči in včasih tudi socialne pripadnosti.

»Vsak otrok in morda manj vidno vsak odrasel v naši družbi ima na splošno raje varen, urejen, predvidljiv, pravno organiziran svet, na katerega se lahko zanese, v katerem se ne morejo pripetiti nepričakovane, neobvladljive in kaotične stvari in v katerem ima v vsakem primeru močne starše ali zaščitnike, ki ga varujejo pred škodo.« (Maslow, 1970, str. 41)

Načini, kako ljudje zadovoljujejo svojo potrebo po varnosti, se spreminjajo. Danes človek nima več »velikih zaščitnikov« (država, vodstvo podjetja) in tudi močni starši ne morejo braniti otrok v hitro spreminjajočem se svetu. Otroci so odvisni od tega, kaj znajo, kakšne kompetence imajo in kako so osebno razviti. Tega jim ne more vzeti nobena politika ali propadle banke. V sodobnem času se varnost človeka gradi na osebnostnih lastnostih. Včasih so ljudem dajali varnost redna mesečna plača, služba za nedoločen čas, topli čevlji za zimo, dopust na morju, poroka, košara sadja, kruh itd. Z družbenimi spremembami in novo tehnologijo so prišle tudi nove oblike zadovoljevanja potrebe po varnosti. Danes dajejo ljudem občutek varnosti mobilni telefon, GPS-orientacija v prostoru, protivlomna vrata, daljinsko elektronsko nadziranje hiše itd.

Z vsemi velikimi socialnimi, ekonomskimi in tehnološkimi spremembami izginjajo tudi nekatere stare oblike zadovoljevanja potrebe po varnosti. Rojevajo se novi vzorci socialnega vedenja. Ljudje se veliko več družijo. Bifeji, kavarnice in drugi podobni lokali so kar ves dan polni ljudi. Ljudje si želijo več bližine, več se pogovarjajo, imajo večjo potrebo po druženju. Socialne kohorte ljudi se povezujejo: predšolski in šolski otroci na zabavah za rojstni dan, skupna praznovanja odraslih, srečanja sošolcev, piknik sodelavcev, dopustovanje skupaj s prijatelji. Ljudje pripadajo vedno več skupinam. Socialni kapital osebi zagotavlja večjo varnost.

Magda Zupančič piše o »prožni varnosti«. Varnost si človek zagotavlja z določenimi lastnostmi. Če je stresno odporen, se lažje prilagaja spremembam in novostim in ima kvalitetne odnose. Zunanja garancija za varnost, kot je bila nekoč socialna država, izginja. (Zupančič, 2009)

Pokazala se je nova zakonitost, v praksi je med ljudmi vedno bolj poudarjena kultura. Amaterska kultura nadomešča pomanjkanje izzivov in doživetij, možnosti za razvoj osebnosti v najmanjših krajih in odročnih vaseh. Ljudje hočejo biti vidni. Anonimnost izginja. To pa priključuje vedno več pozornosti na posameznika, kar na nov način utrjuje občutek varnosti. Varnost je čustvena potreba. Če je človek deležen dovolj primarnih čustev, se počuti varnega, ker je osebnostno zrel in stabilen. Ogrozijo ga kvečjemu kakšni izredni in zelo težki dogodki.

Ogrožene se počutimo ob čustveni suši v neugodnih življenjskih situacijah. Pojavijo se strahovi in splošna negotovost. Brž ko se čustveno napolnimo, vsi ti pojavi zbledijo in spet se počutimo varne.

To nam lepo ilustrira naslednji primer. Gospa srednjih let je desetletje in več pogosto potovala z letali. Vsak polet ji je bil v užitek. Vedela je, da ko se bo letalo dovolj dvignilo, bodo zagledali sonce. Nad oblaki vedno sije sonce. Pogled skozi okno letala ji je pokazal prostran odprt prostor in v odprtosti je uživala tudi v drugih situacijah. Polet ji je vlival optimizem, potovanje z letalom je doživljala

kot elegantno okolje. Optimistična je prispela na konference in ni ji bilo težko nastopati v javnosti. Potem so se delo in razne družinske obveznosti tako zgostili, da nekaj časa ni letela. Dodatno so jo čustveno dotolkla ponižanja v osebnem življenju. Niti ni opazila, kako njena čustvena moč izginja. Ko bi morala v službi spet leteti na pomembno konferenco, je presenečena ugotovila, da tega ne zmore. Jasno je začutila strah pred letenjem. Sama sebi ni mogla verjeti, s kakšnim veseljem je nekoč letela na razne konce sveta, zdaj pa ne zmore niti krajšega poleta po Evropi. Udeležbo na konferenci je morala odpovedati. Ni bilo časa, da bi se posebej ustavljala ob teh svojih strahovih. Življenje je teklo dalje. Čutila je, da mora na oddih na morje. Mir, narava, plavanje. Počitek. Osredotočila se je na odnose z dobrimi ljudmi, prijatelji, ki jih je cenila. Verjetno jih je v tem času bolj pogosto iskala kot običajno. A vse je delala podzavestno in sledila le svojim notranjim občutkom. Minilo je nekaj let. Spet je začutila željo po letenju. Odšla je na prvo možno, čeprav povsem nepomembno konferenco in ponovno je ugotovila, kako lepo je leteti.

Čustvene zaloge nam pojemajo, a se nam spet napolnijo, če sledimo osebnim občutkom, kaj potrebujemo.

Nekateri predmeti iz okolja dobijo pri ljudeh simbolno vrednost, ker jih doživljajo tudi čustveno. Pomenijo jim varnost. Ko primerjamo razna socialna okolja, spoznamo, da tako simbolno vrednost za zadovoljevanje potrebe po varnosti najprej dobi splošna dobrina nekega okolja: žito, sadje, planine, kamenje. V pokrajini, bogati s sadjem, so pomirjeni, če je doma vedno košarica sadja. Ljudem je kruh splošen simbol varnosti in ga ne sme manjkati. Še močnejšo simbolno vrednost imata moka in kruh pri ljudeh, ki izhajajo iz ravninske pokrajine, pokrite z žiti. Tujec se začudi, da je pri ljudeh na dalmatinskih otokih pomen splošne dobrine dobil kamen. Tujcu se zdi kamenje brez vrednosti, saj ga je povesod po pokrajini preveč in zmanjšuje rodovitnost. Domačini gledajo na kamenje prav nasprotno. Do njega imajo izostren tankočuten odnos. Takoj opazijo, ali je kamen premaknjen. Gorje, če bi kdo vzel pri drugem nekaj kamena. To bi izzvalo hud prepir in nasprotovanje. Od rojstva jih kame-

nje varuje, gradi ograje med pašniki in parcelami, varuje dvorišča pred burjo, iz kamenja so njihovi domovi. Kamen je na otokih »sveta stvar«, kot je kruh v Panonski nižini ali kanadski pokrajini Manitobi, žitnici sveta. Ljudje stvarjem pripišemo simbolne vrednosti, da bi se ob njih počutili varnejše. Splošna dobrina (žito, kamen, sadje) je pri roki, ker je najlažje dostopna in na razpolago vsem ljudem.

Služba za nedoločen čas je bila splošna oblika socialne in osebne varnosti. V informacijski družbi, družbi tveganja, sprememb in velikih možnosti, so se oblike dela povsem spremenile. Službo so nadomestili pogodbeno delo za določen čas, samozaposlovanje, projektno delo in družinska podjetja. Starejši ljudje ob teh spremembah zelo trpijo zaradi svojih otrok in vnukov, ker vidijo varnost le v službi za nedoločen čas. Za današnje delo je potrebno vseživljenjsko izobraževanje in učenje. Če bi mlad človek obstal v službi za nedoločen čas in tam čakal na upokojitev, bi stagniral in ne bi imel možnosti za osebni razvoj, saj je prav delo eno od pomembnih področij učenja. Dinamične oblike dela postavljajo človeka pred nove izzive, odpirajo mu nove možnosti. Delo ni stereotipno ponavljanje že znanega, treba je iskati vedno nove rešitve za nove probleme in s tem se človek razvija. Osebna odgovornost je povezana s svobodo osebnega delovanja v timskem delu, česar generacija staršev v službah ni doživela. Mladi so otroci novega časa in sprejemajo nove oblike dela, povezane z več prostega časa, zabave in igre. Ogrožajo pa jih razočarani starši in njihovi očitki: »... ker nimaš redne službe, kot sem jo imel jaz«.

Spreminjajo se tudi navade staršev, s katerimi ti krepijo čustva varnosti svojih otrok. Ponekod pred spanjem pokrijejo otroka do ušes in mu spodvihajo odejo tesno ob telesu, da mu bo toplo. Ta milina varnosti se ponavlja otrokom tudi v odraslosti. Drugi berejo otroku pravljico in sedijo ob razbrncani otrokovi odeji. Spet tretji vztrajajo pri omiljeni plišasti igrački (medvedku, opici, psičku), in če je otrok hospitaliziran in zdravnik pusti, da ima otrok svojo živalco s seboj, se bo počutil varneje in bo tudi zdravljenje bolj uspešno.

Pri ogroženem človeku bolezen odhaja počasi. Zato mu pomaga,

če si prikljče v spomin stvari, ki mu v življenju pomenijo največjo varnost.

Našteti primeri zagotavljanja varnosti nam pokažejo, kako smo ljudje občutljivi za varnost. Zagotavljanje varnosti je zelo osebno. Vsak naj bi imel možnost, da bi si potrebna čustva zagotavljal na svoj osebni način.

Nekdo se bo počutil varnega, če bo imel zagrnjeno okno in spuščene rolete, drugi ob odgrnjenih zavesah. Dva zakonca z opisanimi nasprotnima si navadama glede zaves sta problem rešila tako, da je bila polovica okna nasproti moževe postelje zagrnjena, druga polovica nasproti ženine postelje pa odgrnjena in oba sta se dobro počutila in mirno spala. Za srečo ni potrebno veliko, le naproti si je treba priti in prepoznati ter sprejeti različnost drugega.

Občutek ogroženosti je za človeka znamenje, da se mora braniti. O zunanji, fizični ogroženosti sporočajo človeku njegova čutila: vid, sluh, okus, otip. S tem preveri, kaj in koliko ga ogroža. Prelomnica v opredeljevanju ogroženosti je bila nesreča v atomski elektrarni v Černobilu. V ljudeh po Evropi je izzvala nove vrste negotovosti in strahove pred nevidnim. Spoznali so, da obstaja fizična ogroženost, ki je čutila ne zaznajo. Lep sončen majski dan. Kdo bi si mislil, da so ljudje na sprehodu nekje v Evropi močno ogroženi. Bolj labilne osebe je dogodek tako pretresel, da so se zatekle po pomoč k psihologom. O tem so največ poročali nemški psihologi. Ko ljudi ogrožajo nevidne in neotipljive stvari, se strah še poveča in z njim ogroženost. Morali so se soočiti z radioaktivnostjo kot novo obliko fizične ogroženosti. Škoduje, a čutila tovrstne ogroženosti ne zaznajo. Znanost je denimo samo okvirno odgovorila, koliko je za človeka škodljivo elektromagnetno valovanje mobilnih telefonov.

Ob prehodu iz industrijske v informacijsko družbo ljudje nimajo pripravljenih ustreznih obrambnih mehanizmov za nove situacije. Ogroženost narašča spričo sprememb v okolju. Starši niso živeli v današnjih delovnih in bivalnih razmerah, odgovorov na



te vrste ogroženosti niso poznali. Družine jih niso mogle prenesti na otroke.

Že nekaj desetletij pišejo o »krizi identitete mladih«. Če je osebna identifikacija jasna in z razvitim profilom (ego stanje odraslega), bo človek našel težišče v sebi in sam iskal nove poti za zadovoljevanje primarnih psihosocialnih potreb. Če ni razvil lastnega presojanja in se ne zna sam odločati, se bo teže samostojno znašel v novih situacijah. Brez ego stanja odraslega le slepo sledi zapovedim in prepovedim, ki so mu jih z vzgojo vcepili starši. Ko ti starševski napotki ne ustrezajo več, začuti mlad človek svojo veliko nemoč.

## Potreba po socialni pripadnosti

Potreba po socialni pripadnosti je pomembno zaledje za zadovoljevanje več psihosocialnih potreb. Za zadovoljevanje vseh teh potreb potrebujemo odnose in ljudi, družbene skupine (družino, razred, delovno skupino, prijatelje, društvo, kolektiv v podjetju).

V občasnih skupkih ljudi (socialni kategoriji) si iz oči v oči stojijo pretežno tujci, razpršeni posamezniki. Druži jih neki skupni cilj, recimo pripeljati se do središča mesta (potniki na avtobusu), dobiti recept od zdravnika (ljudje v čakalnici zdravstvenega doma), vendar med seboj ne stopajo v odnose.

Tudi v sekundarnih socialnih skupinah (recimo šolski razred, delovna skupina) člane druži neki cilj. Ti posamezniki že vstopajo v medosebne odnose, a so ti odnosi instrumentalne narave in so le delno čustveni. Članom dajejo le manjše čustvene zadovoljitve. Primerjajmo, kaj pomeni za človeka družina, šolski razred ali delovna skupina v podjetju.

Glavna primarna socialna skupina je družina. Te lastnosti lahko dobi tudi skupnost prijateljev, klub, klika, ožja soseska ali vse sku-

pine, do katerih člani čutijo globoko pripadnost in so vezi med člani intimne narave, čustvene. Člani družine so med seboj povezani z globokimi čustvi. Navadno so to čustva varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni, spoštovanja, vedoželjnosti, estetska čustva in samouresničevanje.

Članov družine pa ne povezujejo samo pozitivna čustva. Tudi negativna čustva, ki se sprožijo v družini, so lahko prav med družinskimi člani najmočnejša. Denimo sovraštvo med možem in ženo, med dvema bratoma, med hčerjo in materjo, med taščo in snaho. Sovraštvo med brati in sestrami ob dedovanju je lahko zelo močno in poraja mnoge duševne poškodbe.

Zaradi splošne potrebe po ljudeh (človek je socialno bitje) se vsi trudimo, da bi si zagotovili močno zaledje v trajnejših socialnih skupnostih, družbenih skupinah, ki jim pripadamo. Te nam dajejo splošen občutek, da so ljudje ob nas, da nas ne bodo zapustili in da nam bodo pomagali, ko in če bo potrebno. Člane družine povezujejo trajni odnosi. »Ko imaš otroka, ga imaš za vse življenje,« je ugotovila gospa srednjih let. Verjamemo, da bo tudi zveza s partnerjem trajala vse življenje. Starše izgubimo, ko se že sami bližamo starosti. Odnosi v družini so neizpodbitno trajni z občasnimi motnjami, nesporazumi ali notranjimi konflikti. Še vedno je čustvena bera v družini najbogatejša. V družini se najbolj uresničujemo kot družbena bitja. V družini doživimo svoje socialno rojstvo približno pet let po biološkem.

Družina je za človeka nenadomestljiva skupnost. Otrok se v njej nauči vseh temeljnih vzorcev socialnega vedenja in oblikuje značaj, razvije osebnost. Izjemoma, ko otrok ostane brez družine, mu jo nadomesti rejniška družina ali dom za otroke brez staršev. Vse to pa so le nadomestki prave družine in puščajo globoke sledi v otroku in pozneje v odraslem. Porušeno zadovoljevanje potrebe po socialni pripadnosti lahko zelo ogrozi otroka in odraslega. Takrat je vedenje usmerjeno samo v zadovoljevanje te potrebe.

Poglejmo nekaj primerov. Sestra ostane samska. Brat ima družino. Sestra pride v leta, ko se odpove temu, da bi se poročila in še imela

otroke. Začne se vedno bolj oklepiti bratove družine. Vsa njena pozornost je usmerjena nanje. Nečaka spremlja po telefonu, je v mislih z njima na vsakem njenem koraku, in to gotovo bolj kot njuna mama, ki jima pušča socialni prostor odprt, da »dihata po svoje«. Kljub vljudnosti se morata nečaka nemalokrat braniti pred pritiski tete. Užaljena je, ker ne razumeta, da živi zanju in da ju ima »neizmerno rada«. Brat in njegova žena sprejemata teto z razumevanjem. Sestra na ta način zadovoljuje svojo potrebo po socialni pripadnosti.

Zgovoren je drugi primer. Deklica se je rodila pred drugo svetovno vojno v družini inženirja na delu v Bosni. Bila je v prvem razredu gimnazije in v internatu pri nunah, ko so se spopadi v Bosni silovito razdivjali. Mesto, kjer so živeli starši in njena preostala družina, je bilo povsem odrezano od drugih krajev. Krožile so govorice, da so njeno družino pobili. Denar za plačilo internata ni več prihajal, tudi ne dobrote in čiste obleke, ki jih je mama redno pošiljala. Deklico je bilo neizmerno strah. Niti pomisliti ni smela, da je njena družina mrtva. Ni se imela h komu zateči po tolažbo. V šoli in v internatu je bila samo številka. Čez nekaj mesecev jo je prednica poklicala v pisarno in ji suho povedala, da internat zanje ni več plačan, da ne bodo več čakali, zato ga mora še ta dan zapustiti. Stiska jo je premagovala do skrajnosti. Odšla je. A kam naj gre? Vojna je. Njeni so, pravijo, mrtvi. Otroška glavica je iskala rešitev. Spomnila se je na očetovega kolega, ki naj bi živel v tem kraju. Brez njegovega naslova je spraševala med ljudmi, ali ga kdo pozna. Končno ga je našla. Očetov kolega ni imel izbire. Kljub vojni jo je družina sprejela. Še ena lačna usta pri hiši. Ležišče brez rjuh so ji pripravili na mrzli verandi. Ko je nekega dne pomotoma popila belo kavo domačega sina, je spoznala, da ona ni njihova. On pije sladko kavo, ona pa grenko. Zanje ne veljajo isti kriteriji kot za druge. Čez leto je odkrila, da so starši še živi, in prišli so ponjo. Po vojni je študirala in postala ugledna znanstvenica in univerzitetna profesorica, za zadovoljevanje socialne pripadnosti pa je ostala vse življenje zelo občutljiva. Ljudje so jo kot prisrčno osebo imeli radi. Nerazumljiva in čudna pa se jim je zdela, ko je začela preverjati, ali je v skupini sprejeta. S prisrčnim nasmehom je vse poravnala.

Naslednji primer devetletne deklice nam ilustrira moreče občutke, če potreba po socialni pripadnosti ni zadovoljena in se otrok počuti ogrožen, osamljen, zapuščen. Deklica ima moreče sanje o sebi v prazni pokrajini. Sanjala je, da je od vseh ljudi zapuščena, sama je stala na hribu prazne pokrajine, goli hribi so se kovinsko zlato bliskali, daleč v dolini je stala cerkvena, a bila je prazna, brez ljudi. Deklica se je počutila zapuščeno in izključeno. Nekaj časa sanj ni mogla nikomur zaupati. Čez čas jih je na spodbudo naklonjene osebe narisala, vendar z negotovostjo, z rahlo risbo in skoraj nevidno. Bala se je, da se ji bodo grozna čustva zapuščenosti spet vsilila. Ko dajo doma prav sestrici, se počuti tako zapuščeno, pobegne stran in se zvije v kak kotiček. Izpovedala je, da je to zanjo najbolj strašen občutek v življenju. Po dveh letih spet rahlo nariše s svinčnikom zapuščeno, prazno pokrajino, a tokrat brez sebe. Čez tri leta na spodbudo ponovno nariše moraste sanje, a zgolj cerkvico brez oken na nedostopnem kraju. Cerkvena je postala grobnica brez oken. (risbi 18 in 19)

Starši se navadno začudijo, ko slišijo, kako otrok doživlja družino. Otrokove občutke zavrnejo in povejo, »kako je res«. To je, kako oni doživljajo iste odnose. Lahko so celo prizadeti, užaljeni, jezni na otroka, ker si izmišlja take stvari. Če starši negirajo otrokove občutke, ga spravijo v še večjo stisko. Otrok iskreno pove, kar čuti. Odrasli isto situacijo čutimo drugače kot otrok. Vendar je to del narave človeka, da isti dogodek vsak drugače doživljamo, ker smo različni, z različno osebno zgodovino doživetij. Reševanju družinskih odnosov smo bliže, če starši priznajo doživljanje otroka in ga poskušajo čustveno potešiti. Zavrnitev staršev pa bi otroka pahnila v še večjo čustveno stisko. Razumel bi, da starša ne dovolita, da čuti sebe.

Maslow govori o globoki potrebi ljudi, da pripadamo neki skupnosti. Poudarja velik pomen soseske, družine, skupine, jate, ki ji pripadamo. Pomembno vlogo imajo T-skupine, združevanje ljudi po skupnih interesih. Želja po združevanju, stikih z drugimi ljudmi in resnično skupnostnem se ponavlja pri vseh ljudeh. Avtor opozarja, kako škodljivo je lahko nenehno preseljevanje dru-

žine. Otroci nikjer ne poženejo socialnih korenin in ne razvijejo pripadnosti ter so osiromašeni za čustva pripadnosti. (Maslow, 1970, str. 44-45)

Ko se starša ločita, družina razpade in občutek socialne pripadnosti je med najbolj prizadetimi. Poleg tega trpita tudi občutek varnosti in ljubezni. Prejšnji družinski prijatelji, ti bi lahko otrokom zagotovili pomembno socialno zaledje, se navadno oddaljijo. Oddaljijo se tudi sorodniki skreganih partnerjev. V slovenskem okolju otroci pristanejo v novi, enoroditeljski družini mame z otroki. V bosanskem in drugem muslimanskem okolju so otroci oddani v očetovo družino. Tudi to je za otroke velika sprememba. Otroci skupaj z materjo iščejo nove oblike socialne pripadnosti. Pogosteje začnejo obiskovati družino njim najbolj naklonjenega sorodnika. Navežejo se na sosedovo družino in veliko ur preživijo z njimi. Čuteča mati se bo trudila, da naveže redne socialne stike z drugimi ljudmi. Nova enoroditeljska družina bo v takih primerih živela kot odprta socialna skupnost, vendar bo čustva socialne pripadnosti zadovoljevala s pomočjo širšega kroga najbližjih ljudi.

Načini, kako zadovoljujemo potrebo po socialni pripadnosti, so zelo različni, vendar zgovorni. Petintridesetletna gospa, samohranilka z dvema otrokoma, se je skupaj z otroki počutila socialno izločena in osamljena. Pomanjkanje temeljne socialne pripadnosti je kompenzirala s tem, da je zvečer puščala okna nezagrnjena, ponoči odklenjena vhodna vrata in odprta okna tudi takrat, ko je odhajala od doma. Pri tem je imela občutek, da so ji ljudje v soseski bliže. Dejansko pa je požela pri sosedih veliko neodobravanja, kritike in tudi obsojanja za tako »neodgovorno« ravnanje. Močnejša od kritike sosedov je bila njena notranja potreba po bližini ljudi.

Potreba po socialni pripadnosti ne more ostati dolgo nezadovoljena. Hitro pogrešamo občutek, da so ljudje ob nas in nam bodo pomagali, če jih bomo potrebovali. Po osebnih občutkih izmerimo, kje je največja verjetnost, da nam bodo pomagali in nas bodo podprli.

## Potreba po ljubezni

Potreba po socialni pripadnosti in potreba po ljubezni sta »potrebi deficita«. Maslow ju obravnava skupaj, ker se pri zadovoljevanju zelo prepletata. Če človek od staršev, otroka, prijatelja, partnerja in drugih bližnjih mu ljudi prejema premalo čustev ljubezni, bo najbolj iskal ljubezen. Nezadovoljena potreba bo tako vplivala na njegovo vedenje, da bo iskal čustva navezanosti tudi v sekundarnih socialnih skupinah, kot so športno društvo, služba in občasne socialne skupnosti, denimo skupina ljudi na izletu, sodelavci pri projektu, potniki v avtobusu. Pomanjkanje čustva ljubezni povzroča velike osebne stiske in podzavestno vpliva na vedenje, včasih tako močno, da se začne človek nenavadno obnašati in postaja drugim nerazumljiv. Obstaja nevarnost, da se bodo ljudje od njega še bolj oddaljili.

Nezadovoljena potreba po ljubezni povzroča osebno neprilagodljivost pri otrocih ali pri odraslih. Pri nezaželenem otroku, pri otrocih matere s prepovedjo izražanja čustev in otrocih staršev s pomanjkanjem empatije se lakota po ljubezni povečuje.

S čustvi ljubezni se navezujemo na druge ljudi in drugi na nas ter s tem gradimo trdne socialne skupnosti, primarne socialne skupine. V njih prevladujejo odnosi bližine. Taka skupina ima vedno za seboj določen razvoj. Člane skupine povezujejo njihova skupna zgodovina, skupna doživetja, podobne vrednote, stališča in pogledi. Če se kdo od članov skupine odvrne od naštetih skupnih norm, se odnosi z njim poslabšajo, dokler ga drugi člani skupine ne izločijo. Lahko fizično še vedno skupaj živijo na istem naslovu, se srečujejo za isto mizo, a izločeni član ne dobiva več potrebnih čustev. Ker se temu pomanjkanju čustev začne upirati, nastajajo med njim in preostalimi konflikti, kar negativno vpliva tudi na odnose med drugimi člani skupine.

Ljubezen je najbolj izražena v sporočilu, ki ga človek dobiva od staršev, babice, dedka, sestre, brata, vzgojiteljice: »Imamo te radi

takega, kot si. Naš si.« Ljubezen brez rezerv. V tem je izražena brez-pogojna ljubezen, ki mu daje čustveno moč za vse življenje. Žal to srečo doživijo le redki posamezniki. V družinskih odnosih se povsod šopiri le pogojna ljubezen. »Če boš ubogal, te bomo imeli radi«, kar pomeni, da mora otrok žrtvovati sebe, svoje želje, da bi izrazil, kdo je, če hoče, da ga imajo starši radi. »Če boš dober učenec, te bomo imeli radi.« »Če boš pridno delal, te bomo imeli radi.« Te izjave otroku ni treba navajati z besedami. Starši jo izražajo tudi s svojim vedenjem. Otroku je zelo dovzeten za verbalno in neverbalno govorico.

Več staršev je izjavilo, da so v svojih prizadevanjih, da bi otroka čim bolj vzgojili, dali prednost pogojni ljubezni do otroka, ker se jim zdi bolj vzgojna. Otroku ljubezen potrebuje in zato ga na ta način najlažje prisilimo, da ravna, kot mi hočemo. Brezpogojna ljubezen bi otroka preveč razvajala, so menili. Eric Bern piše, da imajo otroci za brezpogojno ljubezen več možnosti pri babicah in dedkih kot pri starših. Vloga starih staršev je za razvijanje zrele in stabilne osebnosti zelo pomembna, ker daje otroku brezpogojno ljubezen. Stari starši v našem družbenem okolju niso tako strogo odgovorni za vzgojo in vzdrževanje otrok kot starši. Otroci z njimi niso tako usodno povezani, kot so s starši. Vnuke in stare starše povezuje občutek prijetnega, povezujejo jih zgolj čustvene vezi in ne tudi eksistenčne kot s starši. Zato so odnosi s starimi starši bolj odprti in manj zasičeni s strahovi. Eric Berne pravi, da če smo srečali čustveno in socialno zrelega človeka, pogledjmo tja »nekam pod strop« in tam bomo videli babico ali dedka. (Berne, 2007)

Največ možnosti, da doživi brezpogojno ljubezen, naj bi imel otrok pri starših. Njihov je in popolno sprejetje naj bi imelo tu dejanske možnosti. Kdo bo pozneje v življenju človeka sprejel z brezpogojno ljubeznijo, če ga ne bo mati, oče? Navadno je tudi partnerska ljubezen pogojna. »Rad jo imam, ker je lepa. Rad jo imam, ker je tako mlada. Rada ga imam, ker je tako gospodaren. Rada ga imam, ker je tako pameten in izobražen.« Nešteto je razlogov, zaradi katerih se odrasli ljudje vežejo na partnerja s pogojno ljubeznijo. Globoka partnerska zveza pa nastane z brezpogojno

Ljubeznijo, ko nekdo sprejme partnerja takega, kot je. Spoštuje ga kot človeka.

Če otroci niso doživeli brezpogojne ljubezni pri materi in očetu, jo iščejo vse življenje. Do matere imajo poseben odnos, ker tudi kot odrasli še vedno upajo, da se bo v odnosu z materjo to nekoč zgodilo. Ko mati v visoki starosti umre, nastane pri hčerki ali sinu globoka kriza, če na to nista prej psihološko pripravljena. Umrlo je upanje, da ju bo kdaj brezpogojno ljubila. Ti primeri nam pričajo, kako pomembna je za življenje ljudi brezpogojna ljubezen.

Življenje obrača v eno ali v drugo smer. Samo delno je to ljubezen možno nadomestiti s pogojno ljubeznijo najbližjih. Pomanjkanje ljubezni izoblikuje pri ljudeh negativno predstavo o sebi ali negativno identifikacijo. V življenju so »luzerji«. Njihovo vedenje je destruktivno. Tudi tam, kjer bi imeli možnosti, da nekaj dosežejo, si te možnosti uničijo in to jih pomirja. Vse življenje dokazujejo, da jih nima nihče rad.

Nasprotno čutijo o sebi otroci, napojeni s pravo, pristno ljubeznijo. Razvili so pozitivno predstavo o sebi in pozitivno osebno identifikacijo. V življenju so zmagovalci. V vsaki življenjski situaciji se obnašajo konstruktivno in iz majhnih možnosti znajo v življenju sestaviti velike zmage. Starši postavijo otroka z ljubeznijo in čustvom socialne pripadnosti na pravo pot ali pa mu ljubezen odtegnejo in ga porinejo v brezno. Največkrat se starši ne zavedajo velike odgovornosti, ki jo imajo v vzgoji otrok. Če bi se zavedali starševskih odgovornosti, se morda sploh ne bi odločili za otroke. Večinoma si starši v svojih sanjah naivno predstavljajo, da bodo njihovi otroci samo zmagovalci. Resničnost je potem drugačna. Razočaranje, ker si ne znajo razložiti, kako je lahko sin (ali hčerka) tak »luzer«, jih dela nesrečne. Prej so pa oni njega (njo) delali nesrečnega.

Ko bo družbeni razvoj napredoval, napovedujejo futurologi, se bo v družbi 21. stoletja spremenilo tudi starševstvo. Za otroke se bodo odločili le nekateri zakonski pari, taki, ki si jih bodo res želeli in se jim bodo povsem posvetili. Družbena reprodukcija bo prizna-



na kot družbeno pomembna dejavnost in bo tudi finančno nagrajevana. Starša bosta imela v takih primerih večje število otrok in ne bosta hodila v službo. To pa ne pomeni, da ne bosta imela visoke izobrazbe. Odnosi starši–otroci bodo kvalitetnejši. Gremo naproti bolj humani družbi, v njej bo človek kot vrednota na prvem mestu. Do takrat se mora še marsikaj spremeniti, a spremembe so nagle. Na demonstracijah v raznih mestih Slovenije ljudje že vzdikajo: »Dajte človeka na prvo mesto!«

Je enoletni malček, ki ga starša pustita v vrtcu ob sedmih zjutraj in prideta proti večeru ponj, res njuna največja vrednota? Pomembno je, da imata dva avta, potrebujeta ju za službo, službo potrebujeta, da lahko kupita večje stanovanje, potujeta v tujino, kupita nove usnjene kavče. Podlegla sta potrošniškim vrednotam. Kapital ju ima v šapah. In kako naj se rešuje otrok brez ljubezni? Kako življenje ga čaka? (Toffler, 1970)

Otrok se najprej silovito bojuje za ljubezen. Ko mu življenje dokazuje, da je ne more dobiti, obupa, postane apatičen in vse drugo okrog njega se mu zdi nepomembno. Brezbrižen je tudi, če ga pohvalijo. Kaj bi se nekdo samopotrjeval, če ga nima nihče rad in hira brez čustev. Čudimo se, »kako so danes mladi brezbrizni, vseeno jim je«. Se vprašamo, zakaj so taki postali? Mladi so čudoviti ljudje. Zakaj smo jih tako močno zamorili z represivno vzgojo doma in v šoli, da so zavrgli sebe? V imenu potrošništva? Zaradi lastnih strahov in ogroženosti?

Poglejmo primer. Po končani drugi svetovni vojni in vseh težkih izkušnjah se mlad moški neizmerno zaljubi v novo znanko. Pomeni mu vrnitev nazaj v življenje. Ko je bilo med vojno najhujše, je dvomil, da bo še sposoben imeti družino. Zveza z dekletom mu pomeni varnost, ljubezen in novo socialno pripadnost. Imel je občutek, kot da se je vse, kar je pogrešal, zlilo v njun odnos. Simbiotično sta se navezala drug na drugega. Po poroki se jima je rodila hčerka. V čustveno intenzivni zvezi med staršema zanjo ni bilo prostora. Kot bi bila tujka. Pravega doma deklica ni doživela. Kot šolarka je iskala ljubezen pri drugih ljudeh. Za malo pozornosti je delala

Ljudem razne usluge: vodila psa na sprehod, hodila v trgovino po sveže žemlje in izpolnjevala še druga podobna naročila. Ljudje so zaznali otrokovo čustveno stisko, smilila se jim je, a imeli so svoje otroke. V zahvalo so ji v roko stisnili nekaj kovancev. Največkrat pa je odšla brez koščka ljubezni. Starša sta uživala v čustveno razkošnem odnosu, deklica je ob njima hiralala. Vse do konca gimnazije je bila odličnjakinja, tako kot je ukazala mama. Upala je, da bo za nagrado dobila mamino ljubezen, in se je pri učenju trudila na vse pretege. Po maturi sta starša imela nove zahteve. Študirati mora matematiko, poroči se lahko samo z uglednim človekom na visokem položaju. Ko je pripeljala domov prvega fanta, ni ustrezal kriterijem staršev. Izgubila je vso voljo tudi za študij. Živela je razpuščeno, noben cilj je ni več pritegnil. Poslali so jo na drug študij. Tudi tega ni opravila. Srečala je slikarja. Čustveno se je predala novemu odnosu. Žal je bil kratkotrajen. Rodila je deklico in se naselila v stanovanje pokojne babice. Zapustila ji ga je v skrbi zanjo, ker je videla, da je starša ne ljubita. Do staršev je čutila samo sovraštvo. Tik pred smrtjo je mati opozorila očeta, kako nista imela sreče z otrokom, ker je hčerka »zanič«. Po smrti matere sta si z očetom za vedno ostala tujca.

Otrok ima samo eno otroštvo in v njem velike čustvene potrebe, ki ga oblikujejo v človeka. Noben zunanji izgovor ne pomaga (smo bili preveč zaposleni, bolezen, gradnja hiše). Človek lahko zamuje no pozneje kot odrasel napolni s čustvi od drugih ljudi, a nikoli več s starši. Prerasel jih je. Za odraslega so pomembni odnosi z drugimi ljudmi: partnerjem, prijatelji, sodelavci. Čustveno zadovoljen odrasel bo prebolel primanjkljaj iz otroštva. Živel bo za prihodnost. Preteklost, otroštvo, bo del človekove osebne zgodovine, a ne bo vplivala na prihodnost. Otroštvo bo pustil za seboj.

Ljubezen je največje darilo za življenje. Ljubljen otrok ima lahko svoje mnenje, osebne potrebe, na vprašanja sam odgovarja, doživlja spoštovanje staršev. Zamorjen otrok izpod čela pogleda starše, kaj naj odgovori na vprašanje znancev, in poskuša z njihovega obraza razbrati, kaj naj reče, da bodo zadovoljni.

»Včasih pa ti gre otrok tudi na živce, ko vidiš, da dela narobe in ne uboga. Ni ga mogoče samo hvaliti in ljubiti,« opravičujejo starši svoje napake v vzgoji. Nihče ne trdi, da otrok dela samo prav in je pravi angelček. Taka družinska idila pri vzgoji otrok bi bila pravi dolgčas. Otrok in tudi odrasli včasih zmore narediti, kar je prav, včasih pa tudi ne. Brezpogojna ljubezen zahteva, da ljubimo človeka tudi, ko dela kaj narobe, ko napravi kaj slabega. Nagovorimo ga, da slabo popravi, ker to tudi njega onesrečuje. Ne nehamo pa ga ljubiti in mu to tudi izražamo.

## Potreba po (samo)spoštovanju

Potreba po samospoštovanju in spoštovanju drugih je trajna, imamo jo od zibelj do groba. Kot druge primarne psihosocialne potrebe tudi ta kliče po zadovoljitvi. Ljudje težijo k temu, da jih drugi visoko cenijo, da ohranijo samospoštovanje, in da živijo v razmerah, ko lahko tudi druge spoštujejo.

Maslow razčleni potrebo po (samo)spoštovanju na več vrst čustev: željo po moči, željo po dosežkih, obvladovanju stvari, kompetentnosti, neodvisnosti in svobodi. Preostala čustva v okviru te potrebe se nanašajo na ugled človeka ali spoštovanje, ki ga uživa pri drugih ljudeh. Ljudje se potegujejo za slavo in čast, prepoznavnost in vladanje drugim, pomembnost in to, da jih drugi cenijo in spoštujejo. Zadovoljena potreba po samospoštovanju poveča samozaupanje, občutek vrednosti in pomembnosti v lastnih očeh. Končno se človek počuti koristnega in pomembnega na tem svetu. (Maslow, 1970, str. 46)

Če potreba po samospoštovanju ni zadovoljena, se človek počuti manjvrednega, zavrženega, slabotnega in nemočnega. Vse to vpliva na oblikovanje predstave o sebi.

Samospoštovanje pridobivamo po dveh poteh:

- da preverjamo resnične osebne zmožnosti, kompetence in koliko »se obnesemo« v raznih situacijah (na delu, v družini, med prijatelji, pri športu, v kulturnem udejstvovanju, pri vodenju skupine, organiziranju dejavnosti itd.). Upoštevamo objektivna dejstva, dosežke, izdelke, dejanske odnose;
- da upoštevamo mnenja drugih.

Fromm, Roger in Horney opozarjajo, da je druga pot zadovoljevanja potrebe po (samo)spoštovanju pomanjkljiva in tvegana. Mnenje drugega človeka o nas je lahko zelo pristransko in subjektivno, odvisno, kaj želi s tem doseči. Lahko ima iskreno željo, da nam prizna, kar smo, ali daje le izkrivljeno oceno o nas, ker ima pri tem osebni interes in cilj.

Negotovi ljudje z občutkom ogroženosti in nizko samozavestjo so najbolj odvisni od mnenj drugih o njih. Slep jim nasedejo in sprejmejo ne glede na to, koliko so odsev dejanskega stanja. Nenehno jih skrbi, kaj drugi mislijo o njih, in se vznemirjajo, če postane nevarno, da bi o njih utegnili misliti kaj slabega. Z okolico manipulirajo, se pretvarjajo in uporabljajo laži, vse v prizadevanju, da bi imeli drugi o njih dobro mnenje in bi jih spoštovali. S takim vedenjem včasih odnose z drugimi še poslabšajo. Na koncu tudi njim ni jasno, kdo so in kaj so. V opisano stanje se ljudje spravijo zaradi različnih življenjskih izkušenj: prestroge vzgoje in pretirane kaznovanja, šokantnega izkustva v preteklosti, ki je porušilo psihično ravnotežje, in neoblikovane osebne identifikacije. Če sami ne vedo, kdo so, potrebujejo mnenje drugih.

Samospoštovanje in spoštovanje drugih je utrjeno, če izhaja iz resničnih dosežkov. Drugi ljudje ocenjujejo vrednost nekega dosežka (dober javni nastop, zanimivo predavanje, prostovoljno delo v bolnišnici, prodana letina, srečni in uspešni otroci) ali izdelka (zgrajena hiša, popravljen avto, nova umetnina) in ne neposredno osebo. Zato mnenja ne prizadenejo neposredno človekovega samospoštovanja. Razlika je, če nekdo oceni, da ste vi nesposobni,

ali če meni, da je vaša slika slaba. Vrednost ne nastaja sama po sebi. Ustvarijo jo ljudje. Kazen otroka vedno poniža. Občutki se ponavljajo in otrok izgubi samospoštovanje, ima se za slabega. Samozaupanje mu upade.

V življenju doživimo tudi ponižanja in razna izdajstva drugih ljudi, kar naše samospoštovanje znižuje. Pretreseni in prizadeti se po takih dogodkih sprašujemo, kaj naj si sploh mislimo o sebi. Ob razočaranjih se samospoštovanje zamaje do temeljev.

V dobrih odnosih z drugimi ljudmi doživljamo naklonjenost in priznanje, ker se obe strani počutita dobro. Samospoštovanje se spet dviga. Tudi mi spoštujemo ljudi, ki so nam to naklonili.

Vojne prinašajo ljudem veliko ponižanj (namernih in nenamernih). Psihične poškodbe (travme) vojakov so poimenovali »vojni sindrom«. V nevarnosti so, da še po vojni zakrivijo ponižujoča dejanja do drugih, ker so zaradi grozot izgubili osnovno samospoštovanje in s tem spoštovanje drugih ljudi.

Za zdrav človekov razvoj so zelo pomembne pohvale, pozitivni odzivi (strokes) ljudi. To krepi samospoštovanje, samozavest in dobro samopodobo človeka. Človek je tako zelo odvisen od nenehnega odzivanja ljudi nanj, da v primerih, ko iz okolja ne dobi pozitivnih odzivov, izziva negativne odzive: graje, kritike, obsojanja, prepire, konflikte. Vse samo za to, da ga ljudje ne bi spregledali in bi mu priznali, da obstaja. Koliko socialnih iger se med ljudmi poraja prav na ta račun. Pomanjkanje odzivov ljudi iz okolja na posameznika, sporočila »ti za nas ne obstajaš« povzročajo najhujše čustvene stiske. Občutek, da so ga ljudje zapustili, poraja smrtno ogroženost.

Za psihosocialno ravnotežje osebe sta potrebni tako možnost, da ljudem daješ, kot tudi možnost, da od ljudi sprejemaš. Oboje je med seboj povezano.

## Potreba po odkrivanju novega, neznanega – vedoželjnost

Prav pri tej potrebi se še bolj izrazita prepletanje in nasprotovanje med individualnim in družbenim, med težnjami posameznega človeka in omejitvami, ki mu jih postavlja družba. Koliko otrok ali odrasli izraža in ohranja vedoželjnost, je zelo odvisno od vzgoje in zunanjih, družbenih pritiskov okolja. Nenehno poteka boj med osebnostjo in družbo, med uveljavljanjem osebnih občutkov in vraščanjem v družbo, sprejemanjem zunanjih pravil. Ravnotežje med enim in drugim je zaželeno, ker omogoča, da se osebnost razcveti in se izpolnijo zahteve družbe.

Potreba po odkrivanju neznanega ali vedoželjnost in potreba po lepem sta med primarnimi psihosocialnimi potrebami, ki jih je odkril Abraham Maslow, najmanj obravnavani. To se ni dogajalo slučajno. Za to obstajajo vzroki. V času njegovih odkritij v prvi polovici 20. stoletja je bilo industrijsko delo v vzponu in je od množice industrijskih delavcev zahtevalo predvsem telesa, mišično moč in konformizem. Priznavanje psihosocialnih potreb, kot sta vedoželjnost in potreba po lepem, je bilo skromno, ti potrebi se nista omejnili, nista bili cenjeni. Nasprotno, če ju je človek preveč izražal, je lahko vzbudil celo posmeh in podcenjevanje.

Če bi delavci v industriji dali prosto pot svojim občutkom in bi upoštevali na svoje psihosocialne potrebe, bi to lahko povzročilo, da bi bili zelo nesrečni in v industrijski proizvodnji ne bi več vzdržali, kar bi škodovalo delavcem in delodajalcem. Ljudje so se delovnim razmerah in zahtevam preživetja prilagajali tudi s tem, da so zanemarili svoja čustva. Stroj je določal, kaj naj se človek nauči, koliko se mora razviti, da bo stregel stroju. Naravna vedoželjnost je bila prekrita z zunanjimi potrebami delovnega mesta in poklica.

Nepriznavanje psihosocialnih potreb je omogočalo, da so delavci po 30 let in več vzdržali ob tekočem traku ali pri istih ponavlja-

jočih se in razdrobljenih opravilih fizičnega dela. Čustva bi samo ogrožala takrat najbolj priznana oblika preživetja: delo v tovarnah. Čustva niso spadala med teme splošnih pogovorov. Cenjeno je bilo, če so se ljudje izogibali takim vprašanjem, sicer bi lahko celo izgubili ugled in javno veljavo. Ko pogledamo širše na takratne življenjske in delovne razmere, na vrste dela pri množicah v tovarnah kot glavne oblike preživetja, potem se nam zdi razumljivo, zakaj sta bili ti dve od primarnih psihosocialnih potreb v preteklem obdobju v glavnem spregledani zlasti pri množici industrijskih delavcev. Brez vedoželjnosti in navduševanja nad lepim so v razvoju zakrneli in čustvene potrebe prezrli.

Spremeniti se je moral način dela in preživetja, da so prišle na površje tudi potreba po odkrivanju neznanega, vedoželjnost in potreba po lepem. V informacijski družbi so za delo pomembne človekove psihične lastnosti: čustvena stabilnost, stresna odpornost, ustvarjalnost. Preživetje ni odvisno od telesne moči, današnje delo hoče človekovo dušo. Tiste človeku imanentne lastnosti, ki jih ne more nadomestiti noben računalnik in tehnologija, ampak so samo človekove.

Danes smo odvisni od vseživljenjskega izobraževanja in vseživljenjskega dela. Tega brez vedoželjnosti in zadovoljevanja še drugih čustvenih potreb ni. Človek danes sam vodi svoje izobraževanje in je v procesih vseživljenjskega izobraževanja odvisen od trajne osebne motivacije za učenje, vedoželjnosti, potrebe po odkrivanju neznanega. Uči se skozi osebne učne projekte. V povprečju jih ima človek do 15 na leto in jih uresničuje po raznih neformalnih poteh. Do novega znanja prihaja prek medijev, s pogovori, internetom, literaturo, potovanji, neposrednimi izkušnjami itd. Povsod, kjer je osebno vpleten.

V Silicijski dolini v Kaliforniji, žarišču računalniškega programiranja, ustvarjalnosti in znanosti, dobijo vsake štiri mesece novega milijarderja. Starost novih milijarderjev se zelo znižuje, gre celo pod 20 let. Demografsko gledano, najbolj rasteta dve socialni skupini: milijarderji in stoletniki. Glejmo novi svet, ki nastaja, in bomo bolj optimistični. Časopisi, mediji nas silijo, da nosove tiščimo v

gnilobo starega, razpadajočega sveta. Zato ni čudno, da nekateri vidijo vse tako črno in so pesimisti.

Za človeka pomeni velik evolucijski skok, če bo lahko upošteval svoje občutke, negoval čustva in se osebno razvijal, kar je način življenja v preteklosti omejeval ali celo onemogočal in se je človek v industrijskem delu oddaljil od svojega bistva. Znanstveniki so pisali o »od človeka odtujenem delu«, »razdrobljenem delu«, ob katerem se človekova osebnost ni mogla razcveteti in razviti.

Potreba po odkrivanju neznanega in novega, vedoželjnost, je prirojena in je povezana s ponovnim vzpostavljanjem porušenega psihičnega ravnotežja. Tako kot ima telo sposobnost samozdravljenja, vzpostavljanja ponovnega telesnega ravnotežja (mehanizem homeostaze), ima to lastnost tudi psiha ljudi.

Ko ljudje naletimo na nekaj neznanega, postanemo napeti, popade nas strah in čutimo velik stres, ker še nimamo pripravljenih odgovorov na to, kako bi novo situacijo lahko rešili. Človek napestost v sebi nekaj časa prenaša, potem pa postane neznosna in začne iskati možnosti, kako bi se na neznano odzval. Doživlja močno potrebo po tem, da bi neznano raziskal, spoznal in tudi obvladal. Vedoželjnost je del mehanizma za ponovno vzpostavljanje psihičnega ravnotežja (psihična homeostaza) in je primarna psihosocialna potreba ljudi.

V prvih mesecih in letih življenja jo otrok zelo jasno izraža, kot tudi druge prirojene psihosocialne potrebe. Zanima ga vse in ves čas raziskuje, kjer le more. Koliko jeze povzročajo pri starših razdrte ure, razbita ogledala, ker je otrok zato, da bi bil bolj miren in sproščen, hotel videti, kaj je v uri ali za ogledalom.

Od biološkega do socialnega rojstva, to je prvih pet let življenja, je vedoželjnost še posebno izrazita. Potreba po odkrivanju novega delno upada, če živi otrok v poznanem okolju, ki ga že obvlada. V veliki meri pa jo izrine družinska vzgoja (primarna socializacija) z navodili o tem, kaj mora in česa ne sme, kaj je dobro in kaj je sla-



bo. V prvi razred prihajajo otroci veliko manj vedoželjni, kot so bili prva leta življenja. Koliko je ohranjena njihova vedoželjnost, je odvisno od družinske vzgoje. V vrtcu ima otrok še veliko možnosti za odkrivanje neznanega, preizkušanje, raziskovanje in ustvarjanje.

Poglejmo primer. Šolar ima zimske počitnice. Ker sta starša odšla v službo, je sam doma. Že med zajtrkom napeto posluša, ker sliši neznane šume ali škripanje v sosednji spalnici. Nato se mu zdi, da je to v kopalnici. Napetost se stopnjuje in z njo tudi strah. Ne vzdrži več. Neha jesti. Plane, odpre vsa vrata, prižge vse luči, v spalnici pogleda pod postelje, če bi slučajno kaj bilo pod njimi. Ko je vse raziskal in ugotovil, da ni nič sumljivega, si oddahne in mirno nadaljuje zajtrk. Podobnih primerov bi lahko našteali še več.

Otrok se z vstopom v šolo sreča s sistemom zunanjih, sekundarnih motivov, ki mu določajo, kaj mora znati. Še preden se zave, kaj bi njega osebno zanimalo odkriti in se naučiti, že se je prisiljen učiti za test naslednji dan, ali za šolsko nalogo, ali zaradi roditeljskega sestanka, da ga bo lahko učiteljica staršem pohvalila. Sekundarni, zunanji motivi za učenje (ocene, testi, spričevala) postopoma povsem prekrijejo otrokovo vedoželjnost in njegov raziskovalni duh. Sprijazni se s tem, da se uči, kar se mora. Seveda v taki situaciji njegova ni. Čez leta šolanja je nevarno, da bo povsem potlačil in izgubil osebne občutke, osebne interese in to, čemur bi sam dal prednost in ga najbolj zanima, postane apatičen.

Ko človek odraste in si pridobi več družbene moči, kot je je imel v otroštvu, se osebna potreba po tem, da razišče in odkrije nekaj neznanega, postopoma vrača. Odrasli ima več možnosti, da upošteva svoje občutke in se ravna po osebnih čustvenih potrebah. Vedoželjnost se skozi obdobja odraslosti krepi in je najbolj izrazita v tretjem življenjskem obdobju. Nemški avtor R. Müller jo primerja s stopnjo bolj ohranjene vedoželjnosti pri znanstvenikih, umetnikih in strokovnjakih, ki so mlajše in srednje starosti. Manj teh možnosti ima odrasli, ki je v odnosih medosebne zlorabe, ko druga oseba na njem zadovoljuje svoje potrebe. Če ga drugi zlorablja, se odnos konča s krizo, po kateri zlorabljena oseba potrebuje čustveno rehabilitacijo.

Čustvene stiske začnejo načenjati tudi telo. Alice Miller, švicarska psihoterapevtka, govori o tem v knjigi »Upor telesa«. O istih problemih piše tudi Alojz Ihan v knjigi »Hvalnica rešnjemu telesu«. Zdravje je odvisno od psihičnega in fizičnega ravnovesja.

Človek »ima panične napade zaradi stresa, ker telo ne vzdrži napetosti brez oprijemljivega vzroka. Zato naše telo raje piči neke simptome v srce ali v žile ali v želodec ali v črevo, da dobi človek oprijemljivo težavo z razbijanjem srca ali bolečino ali nenehno volčjo lakoto ... in se s tem zamoti in pomiri, ker ima nek konkreten cilj ... to je pomirjujoče, dobiti cilj in smisel, ker preneha beganje in tesnoba in brezzvezno iskanje in travmatizacije tisočih malih težav.« (Ihan, 2012, str. 14)

Tudi zadušena potreba po odkrivanju neznanega lahko razjeda naše psihično ravnotežje, povzroča še dodatne napetosti in strese. Dolgotrajni primanjkljaj v zadovoljevanju čustvenih potreb postopoma navidezno otopi čustvene odzive človeka na okolje in se nato predela v telesno težavo.

Če sledimo svojim občutkom in upoštevamo tudi druge ljudi v okolju, se z njimi povežemo v medosebne odnose, s katerimi bogatimo sebe in njih. Vedoželjnost je ena temeljnih psihosocialnih potreb. Zaradi nje je učenje človeku lastna značilnost.

## Potreba po lepem

Potreba po lepem je še ena od precej zamolčanih prirojenih psihosocialnih potreb, s katerimi se človek rodi in umre. Abraham Maslow je ni prav veliko razlagal, ljudje pa so jo povezovali z umetnostjo, umetniki in ljubitelji umetnosti. S tem so jo zožili do neprepoznavne stopnje, kajti potreba po lepem je mnogo širša od umetniških del, je univerzalna. Lepota je na vsakem koraku, če jo zmoreš doživeti. Doživetje lepega je žarišče za napajanje sebe

s prijetnimi čustvi: občudovanja, naklonjenosti, užitkov ob doživljanju lepega. Zadovoljevanje potrebe po lepem daje človeku podlago za zadovoljstvo, pozitivno razpoloženje in s tem olajša zadovoljevanje še drugih psihičnih potreb. Ker je prirojena vsem ljudem, je tudi zadovoljevanje potrebe po lepem zelo splošnega značaja. Povezano je z vsem, kar nas obdaja, s stvarnim svetom, doživljanjem ljudi, narave, tehnike, veselja in vsega, kar človekovi čuti lahko zaznajo ali kar ustvari domišljija. Lepo lahko človek odkrije na vsakem koraku, če se zna navdušiti in zunanjo podobo sprejeti vase kot prijetno. Podoživljanje lepega izraža človekov odnos do zunanjega sveta. Pri človeku, ki se je čustveno skrčil vase do te mere, da se ni več sposoben nad ničimer navduševati, postane tudi podoživljanje lepega zelo omejeno ali skoraj nemogoče. Otopi in se obda z brezbržnim odnosom do zunanjega sveta, če je doživel prevelike psihične travme.

Še primer. Na sprehodu po starem naselju se pogled nekoga ustavi na razpadajočem oknu polpodrte hiše. Razpadajoč okenski okvir, pajčevine in prah, umazanija. Razbita šipa odpira pogled v notranjo gluhoto in temo razpadajoče hiše, umazana šipa ustavlja pogled na zunanosti okna. Kamnit okenski okvir je vegast, ker je zaradi nagibanja stene izgubil prvotno pravilno obliko, rešetke na oknu so rjaste. Zid v okolici plesniv in prašen. Ob pogledu na to okno se bo v nekom od mimoidočih dvignila jeza, obsojanje lastnikov, gnus do umazanije in vtis mu bo pokvaril razpoloženje. Drugi se bo z občudovanjem zagledal v okno, zaslutil bo zgodovino zapuščene hiše in srečo, ki so jo ljudje v njej nekoč uživali. Navdušil se bo nad lepoto in sporočilnostjo starega okna. Vtis bo želel ohraniti, zato okno fotografira in z dobrim občutkom, da je napravil lep posnetek, nadaljuje pot. S posebnim občudovanjem je okno sprejel med svoje vtise in se ga še pozneje spominja in občuduje, ko doma pregleduje fotografske posnetke. Dvoje različnih doživljanj istega okna.

Čustva so osebni odziv na zunanji svet. Če smo zmožni, da v okolju odkrivamo lepo, polnimo sebe s prijetnimi čustvi in sožitje z okoljem je prijetno, temu primerno je tudi osebno razpoloženje.

Ali pa se nekomu dogaja nasprotno, okolje ga polni z občutkom ogroženosti, neprijetnimi čustvi. Umika se vase. Zdi se mu, da ga okolje ogroža, zato beži pred njegovimi neprijetnimi vtisi. Človek lahko potrebo po lepem zadovoljuje na vsakem koraku. Če pa ne pričakuje lepega, ga tudi ne zagleda. V vsaki stvari lahko najde nekaj lepega in s tem bogati svoj čustveni svet. Eric Berne nas opozarja, da je v referenčnem okviru, temeljni podlagi osebnosti, zelo pomemben (poleg odnosa do sebe in odnosa do ljudi) tudi s socialnim rojstvom oblikovan odnos do okolja. Kako zgrešeno bi bilo, če bi potrebo človeka po lepem skrčili samo na doživljanje umetnosti. Zaradi negativnega referenčnega okvira tak človek zavrača tudi sebe. Na sebi ne more odkriti nič lepega in ni zadovoljen s svojim videzom. Grd, včasih celo gnusen, se zdi takemu človeku zunanji svet. Gnusi se mu prijeti kamen. Strah in odpor mu preprečujeta, da bi zaplaval nad morsko travo, ki jo je zagledal pod seboj v morju. Namesto da bi se mu v življenje poti odpirale, se vedno bolj zapirajo. Prav v teh podoživljanjih sebe, drugih ljudi in zunanjega sveta so velike razlike med »luzerji« in zmagovalci. Zdaj spoznavamo, kako globoke korenine imajo.

V potrebo po lepem se je v zadnjem desetletju bolj poglobil italijanski psihoterapevt P. Ferrucci v knjigi »Lepota in duša«. (Ferrucci, 2010)

Ko Ihan piše o siromaštvu človeka, ki ne zna več živeti v skladju s tem, kar ga obdaja, trdi, da »Umetnost ni v uboštvu in čistunstvu, ki vse zavrača, ampak v tem, da nekdo zna narediti uporabno mešanico vsega in postane gospodar bogastva.« Zna možnosti okolja podoživeti in se ob njih obogatiti. (Ihan, 2012, str. 51)

S podoživljanjem lepega se nam okolje ne zdi več ogrožajoče. Nasprotno, obdaja nas s pozitivnimi čustvi in nas s tem krepi. Lepega je povsod okoli nas dosti, samo sposobni moramo biti, da ga zagledamo in priznamo, odkrijemo lepote, ki se ponujajo. Lepe nam lahko postanejo navidezno nepomembne stvari, razveselimo se in občudujemo lahko kolonije svetlozelenega in nato rumelega mahu, zajedavca na zapuščenem drevesu. Tudi zapuščeno

drevo nam ne daje več občutka mrtvaške rogovile suhih vej premaganega junaka, ampak nam daje lepoto miru, počitka, ko živa narava postane del mrtve. V njem lahko vidimo zakone narave in nevidno prehajanje žive narave v neživo in nasprotno. Doživimo nagrajujoče čustvo, da nas obdajajo povezane stvari, harmonija in lepota na vsakem koraku.

Pogoj za doživljanje lepega, ki zadovoljuje potrebo po lepem, je sposobnost človeka, da se navduši, da zna izraziti svoja čustva, da ima pravico živeti s seboj. Se lahko navduši vsak človek? Žal ne. Zadržanost, prevladujoča racionalnost in pretirano podrejanje zahtevam drugih prekrijejo vzgibe človeka, njegove sanje, pričakovanja, želje in hrepenenja. Pretirana racionalnost duši čustva in postavlja v psihi nekaterih ljudi zaporo pred doživljanjem in izražanjem čustev. Navduševanje nad nečim, kar smo odkrili kot lepo, bi pri takem človeku izzvalo občutek sramu, zdelo bi se mu »otročje in smešno«, ker čustva zavrača. S tem pa zavrača sebe in se izgublja v življenjskem scenariju žrtve. Tak postane, če podleže ukazom od zunaj, pritiskom v skupini ali v odnosu v dvoje. »Če ukaz uspe, postane odnos lažen. Tudi v bolj svobodnih družbah je družbeni pritisk zelo močan. Če se ljudje niso podvrgli sugestiji skupine, so čutili stres in težavnost. Ko goljufivo upoštevamo merila, ki niso naša, to v nas vzbuja občutek izgubljenosti. Estetsko ponarejanje poraja v nas razkol med tem, kar v resnici čutimo, in tistim, kar se prisilimo čutiti,« pravi Ferrucci. (Ferrucci, 2010, str. 56-54)

Vzroke konformizma avtor pripiše občutku strahu, ki se poraja zaradi anarhičnosti čustev.

Če je človek sposoben odkrivati lepo in ga nato tudi občudovati, bogati s tem svoj čustveni svet. »Polni posodice« dosmrtno zahtevnih in ponovno nezadovoljenih primarnih psihosocialnih čustev. S tem se mu povečajo čustvene zaloge in samozavest in samozaupanje narasteta. Imate med znanci človeka, ki nenehno nekaj občuduje in malikuje najrazličnejše lepote? Se radi družite z njim, kajne? Tudi vas bogati z zadovoljevanjem svoje potrebe po lepem. Če nam uspe odkriti nekaj za nas zares lepega, se posledično lažje prilagajamo, ker se počutimo bolj domače in bolje delujemo.

Ferrucci omenja švedsko raziskavo, ki pa je ne citira, o tem, kako doživljanje lepega vpliva na biologijo človeka. Spodbuja imunski sistem in v hipokampusu povečuje število glukokortikoidnih receptorjev, ki nas varujejo pred depresijo. (Ibidem, str. 48)

Nekdo se zanaša na splošne kriterije okolja o tem, kaj je lepo. Je suženj mode, občasnih hvalnic nekemu predmetu ali umetnosti. Drugi, ki bolj neguje osebna čustva, sam odkriva lepoto na vsakem koraku, povsod po malo, in jo je pripravljen tudi braniti. Ne vda se zlahka splošnemu presojanju o lepem. S tem premaga splošni predsodek, da je lepota samo v muzejih in galerijah. Lepota je povsod, če jo poiščeš. »Da, tudi smeti so lahko lepe.« (Ibidem, str. 34)

»Če se sam odločam, kaj je zame lepo, se počutim močnega, avtonomnega. Na voljo imam svoj subjektivni prostor. Tako je tudi doživetje lepega, ki ga okušam, intimno in skrivno ... Ta človek dobro ve, kaj ima rad. Je v stiku s svojimi odzivi in je dovolj pogumen, da ima svoj okus. Njegova estetska koda je natančna in izvirno njegova ... Doživetje lepega, ki ga okušamo, je intimno in skrivno. Družba okoli nas poskuša nanj vplivati, mu gospodovati. In mi to pogosto sprejmemo. Sebe, svoje občutke nevarno podredimo zunanjemu svetu.« (Ferrucci, 2010, str. 58)

Nekateri ljudje imajo težave pri zadovoljevanju potrebe po lepem, kar je povezano s preostalo osebnostjo. »Kdor ima omejen estetski obseg, živi v omejenem svetu. Ne samo to: ima tudi omejeno osebnost – osebnost, ki se boji izpostaviti, ki jo je strah novosti in ki se ne želi spreminjati. Ima togo in odporno strukturo, dolgočasno in dlakocepsko slovnico. Kdor ima širši estetski obseg, je bolj prilagodljiv in prožen. Dopušča si ganjenost, lahko sprejema nove ideje in različne poglede, ima zmožnost čudenja in učenja. Živi v veliko bolj bogatem svetu.« (Ferrucci, 2010, str. 34)

Čeprav sta morda oba v istem okolju, je svet zanju različen. Človeka, ki ne zna odkriti lepote, bi lahko opisali, da je ogrožen, odtujen od samega sebe, konformist, podreja se tujim pritiskom in je v nenehni obrambi. Težko se prilagaja, je pikolovski in tudi od drugih zahteva, da se pri odločanju strogo držijo zunanjih in zdaj tudi

njegovih pravil. Ni si zmozel oblikovati lastne identitete. Vsako odstopanje ga vznemiri. Svoje lepote tak človek ne more doživeti, tista prisilna, po splošnem pravilu, pa mu ne tekne. Tako stanje je rezultat prevelikih družbenih pritiskov.

Že pri majhnem otroku vidite te psihične razlike. Če vam na vprašanje odgovori spontano in tako, kot čuti, ima ta otrok svobodo, da se giblje po razsežnosti svojih občutkov. Če pa otrok po postavljenem vprašanju najprej vprašujoče pogleda starše in poskuša uganiti na njihovih obrazih, kaj sme spraševalcu odgovoriti, je očitno izpostavljen prevelikim zunanjim pritiskom in omejitvam. Ob tem bi se morali starši zamisliti.

## Potreba po samouresničevanju

V našem okolju samouresničevanje bolj malo omenjamo. Že naša družinska vzgoja je grajena na »moraš«. Skoraj bogokletno zveni, da bi odrasli (starši, šola, delodajalec) upoštevali, kaj nekdo hoče, k čemu se nagiba in za kaj je najbolj sposoben. Vzgojo bolj skrbijo spodrseljaji otroka in neznanje, neuspeh šolarja. Zato ta okolja oblikovanja otrokove osebnosti ne dovoljujejo razcveta otrokove volje, njegovih sposobnosti in posebnosti. Odrasli se skrbno trudimo, da opravimo vse, kar se mora. Ferrucci pravi, da kjer obvelja ukaz, odnos izgine. (Ferrucci, 2010) Otrok se v takih razmerah vda, da zmanjša število konfliktov s starši. Podredi se tudi šolskemu režimu »moraš«, ker ne vidi več drugega možnega načina preživetja, če je vse družbeno okolje naravnano na ta režim. Režim »moraš« ga kot velika reka nosi s seboj. Tudi v takih razmerah je možno preživeti, a otrok ali mlad človek pri tem izgubi sebe. Potem je samo še medla senca svoje narave. Zavrt in zatrt.

V vsakdanji praksi srečamo veliko »povoženih« ljudi, zavrtih in brez samouresničitve. Opažamo, da se s tem, ko se denimo v šol-

stvu širijo predpisi, točkovanja, pravilniki in vse, kar je od zunaj določeno, pri mladini stopnjujejo brezbržnost, nemotiviranost in odsotnost navdušenja. Ker toliko let ni nihče upošteval njihove osebnosti, so svoja čustva in hotenja zavrgli in hodijo po svetu kot zamolčana bitja. Če izgubiš sebe in se ne moreš samouresničevati, te je doletela največja možna izguba v življenju.

V industrijskem obdobju so ljudje preživeli s poklicem, ki so si ga pridobili, s poklicnim delom. Poklic je bil za osebnost kalup. Dovoljeval je, da se je navzven izrazil in uporabil le majhen del človekovih sposobnosti in osebnostnih lastnosti. Zato je bil neke vrste ječa osebnosti. Tudi če je nekoga njegov poklic na začetku veselil in je bil v njem s primernimi sposobnostmi tudi uspešen in sprva zadovoljen, je potem, čez nekaj let, ko se je ponavljalo eno in isto delo v nespremenjenih razmerah, njegov poklic postal prava mora. Človek je dobil občutek, da ne more nič več »dati«, da stagnira, in občutek nezadovoljstva je naraščal. Pri preprostih, enostavnih delih se delavci praktično niso mogli samouresničevati, ker je bil obseg pri delu aktiviranih in uporabljenih osebnih sposobnosti tako majhen, da človeka ni mogel čustveno nagraditi. Po 20 ali 30 letih dela za tekočim trakom so delavci intelektualno vidno nazadovali. Od začetne normalne inteligentnosti so pristali na ravni »mejnih primerov«, na robu umske prizadetosti. Pod vplivom vrste dela so izgubljali sebe, svoje potencialne prirojene sposobnosti in osebnostne lastnosti. Vse za ljubo preživetje.

Ljudje vedno najdejo rešitev za probleme. Že v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so v razvitih zahodnih državah ugotavljali, da za vedno več ljudi vpetost v isti poklic pri starosti 40 do 45 let postane preveč zadušljiva. Ljudje so nenadoma zapustili dotedanjo službo in poklic in po navadi začeli ustvarjati in delati na čisto novem področju. Novo delo jim je spet dalo priložnost, da se samouresničujejo, da ustvarjajo, da pri delu spet lahko dajejo. Pri novem delu se je vrnil občutek sreče, zadovoljstva in utrujenosti skoraj niso zaznali, saj so delali z močnim zagonom samouresničevanja. Med takimi primeri, ko je človek popolnoma spremenil vrsto dela zato, da se je spet našel, je zelo ilustrativna zgodba ta-



krat generalnega direktorja BBC (britanske radijske in televizijske hiše). Odločil se je, da zapusti delovno mesto, o katerem bi drugi želeli samo sanjati, da ga imajo. Zapustil je direktorsko pisarno in odpotoval v Afriko, da bi raziskoval, zakaj so se živali razvile v to, kar so danes. Postavljal si je navidezno zelo preprosta vprašanja: zakaj ima slon tako velika ušesa itd. Z vso silo se je vrgel v raziskovanje, študij in pisanje. Po nekaj letih je začel izdajati svetovno znane knjige o naravi.

Ljudje so se v Ameriki v začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja upokojevali potem, ko so zamenjali vsaj štiri poklice. S tem so imeli odprtih več poti za samouresničevanje in so kalup industrijskega dela prebili z novo obliko osebne svobode. Za samouresničevanje in ustvarjanje potrebujemo dovolj svobode, da smo lahko to, kar smo. Tudi v Evropski uniji napovedujejo, da bo današnja mladina do upokojitve zamenjala vsaj šest vrst dela (poklicev). Prednost spreminjajočega se okolja v informacijski družbi z novo tehnologijo je povečevanje priložnosti za samouresničevanje. Prilaganje raznim spremembam ljudem omogoča, da v novih situacijah odkrijejo sebe, začutijo, kaj so njihove najmočnejše točke, sposobnosti, izzivi, in jim sledijo.

Človek, ki se samouresničuje, oddaja v okolje svoje najboljše, najmočnejše sposobnosti in lastnosti. Maslow piše o človeku, ki se samopotrjuje, ustvarja in »da vse od sebe«, ko izbriše preteklost in pozabi prihodnost, je samo zdaj in tukaj. Takrat je uspeh vrhunski in osebna sreča brezmejna. Strokovnjaku bo predavanje uspelo, ko se mu bo v celoti predal. Zanj takrat ne bo obstajalo nič drugega kot zgolj trenutna situacija: izziv predavanja. Na ustvarjalnost ljudi gleda Maslow mnogo širše od same znanosti. Znanstveniki se morajo opirati na ramena predhodnikov. Tudi, ko odkrijejo kaj novega, je to družbeni dogodek, izsledek v verigi mnogih. Zato včasih preprost človek, neobremenjen s »predhodniki« ali dotodanjim znanjem in kriteriji področja, načrtanimi v teoriji, prej odkrije nekaj povsem novega, originalnega, kot bi to dosegel znanstvenik s tega področja, zaprisežen priznanim pravilom vede. V Sloveniji smo lahko spremljali zelo zanimivo idejo o Slovencih Venetih ali

staroselcih na območju od Salzburga do Jadrana in današnje Švice. Ustvarjalnost teologa Tomažiča ni bila obremenjena s priznano teorijo zgodovinarjev o preseljevanju narodov. Na obeh straneh so nizali dokaze. Tudi gospod Tomažič jih je s pomočjo lingvistov, starih rimljanskih piscev, geografov, pesnika in drugih članov pisarnega tima zbral veliko. O Venetih in izvoru Slovencev je izdanih nekaj knjig. Zgodovina in zgodovinarji ostajajo pri svojem preseljevanju narodov, ker ne morejo zanikati dosedanje vede. In Maslow gre še korak dalje. Čeprav nadvse spoštuje znanost in sam dela kot znanstvenik, trdi: «Znanost je tehnika, v kateri lahko ustvarjajo neustvarjalni ljudje.» Lahko bi dodali, da strokovnjaki v znanosti dobijo zaščito in neke vrste javno dovoljenje, da strastno odkrivajo novo in drugačno, da gredo po svoje. (Maslow, 1971, str. 60–61)

Primer. Navajam izvlečke iz intervjuja z znano angleško kiparko Heather Jansch, ker ponazarjajo, kako se lahko človek vrne k sebi in doseže samouresničitev tudi v zrelih letih. V družini je bila edinka zelo stroge in hladne matere. Za družinski mir je oče vedno popustil in je obveljala materina želja ali ukaz. Le na skritem je kdaj hčerki izrazil empatijo, razumevanje in jo psihološko podprl ali ji pomagal, da je ušla pred kaznijo matere. Končala je gimnazijo in nato slikarsko akademijo. Občasno je razstavljala »neme« slike, ki jih občinstvo ni niti opazilo. To ni bila ona. Pri skoraj 50 letih starosti je doživela življenjski preobrat, vstajenje. Vrgla se je v kiparstvo in postala ena najbolj znanih kipark v Angliji in na tujem. Iz naplavljenega lesa, vej, debel oblikuje kipe konjev naravne velikosti. Ti konji jasno izražajo vsa človeška čustva. V njih je dosegla osebno samouresničitev.

Na vprašanje, ali je vzgoja lahko tudi nasilje, odgovarja: »Strahovi staršev preprečujejo, da bi videli, doživeli, upoštevali in branili potrebe svojih otrok. Branijo le sebe. Moja mama je bila tiran ... Verjetno moraš tudi to doživeti v vzgoji. Če imaš kje solidno oporo in blago roko, se brusiš tudi ob tiranu. Naučila me je boriti se, upirati se, delati po svoje. Očetova blagohotna vzgoja mi je ostala za vse življenje. Mama mi je naročila, naj zapiram vrata. Nekega dne sem jih pozabila. Oče je to opazil in je šel vrata zapret, rekoč: 'Oh, zgleda,

da sem pozabil zapreti vrata.' Nikoli več jih nisem pozabila zapreti. Naj vam povem še en primer. Oče je hranil srebrne kovance, ker so jih nameravali vzeti iz prometa in nadomestiti z navadnimi. Stikala sem po omari staršev. Tam je bilo vedno kaj zanimivega. Odkrila sem kovance. Zelo so mi bili všeč. Jemala sem enega po enega in kupovala razne malenkosti. Končno jih je zmanjkalo. Kaj zdaj? Ob priliki, ko sem potrebovala navaden kovanec za plačilo v šoli, mi ga je oče dal in rekel: 'Da, hranil sem srebrnike, da ti dam napraviti zapestnico iz njih. Izginili so iz omare!' Ni me zmerjal, ni me kaznoval. Za večno sem si zapomnila, česa človek ne sme delati, recimo jemati, če to prej ni dogovorjeno itd. Oče me je naučil več, kot bi me z vsemi pridigami. In globoko se mi je vtisnilo v spomin.«

Na vprašanje, od kod njeno samouresničevanje, pravi: »To mi je dala moja petletna Jungova psihoterapija pri psihoterapevki, specializirani za umetnike. Imela sem prometno nesrečo. Na kratko naj bi napisala, kaj se je zgodilo, kako je potekalo. Začela sem pisati. Nastalo je več kot 300 strani. Zdravnica se je ustrašila. 'Imate posttravmatski sindrom. Poiščite psihoterapevta.' Tako se je začel moj vzpon. Zdaj čutim, koliko nosim v sebi in da lahko še veliko ustvarim. Ustvarjam z lahkoto. Moje življenje je izpolnjeno. Zares se lahko samouresničujem. Odprlo se mi je zlasti po petih letih Jungove psihoterapije. S terapevtko se zelo razumeva. Specializirala se je za umetnike. Pomagala mi je, da sem se osvobodila vseh zavor. Ustvarjam iz sebe. Kar vre. Čutim, da sem na vrhuncu in da bom še veliko ustvarila. Zdaj šele začenjamo. Vse glavno šele pride. Novinarji BBC in drugih TV-hiš me postavljajo na visoko mesto. Čutim se zelo odgovorno, da to tudi obranim, zadržim. Dolg čutim še posebno do otrok, da jim pokažem, da je možno ustvarjati. Ustvarjati iz nič. Vse pride iz vas. Majhni otroci to še imajo. Žal potem to izgubijo.«

Risba 3: Heather Jansch: Kipi konjev iz naplavljenega lesa (slika konjev v naravni velikosti) (Jansch, 2009, str. 25)



Kiparka Heather Jansch je eden svetlih primerov ljudi v vzponu odkrivanja sebe in samouresničevanja. Neumorno dela noč in dan in pravi, da utrujenosti ne čuti. Dvignila se je z dna podrejanja, poslušnosti in zatrte otroške duše ter se povzpela do velikega umetnika. Ustvarja navidezno iz nič, iz naplavljenih, od vode zlizanih vej in hlodov. Po morskimi obali jih nabira in prinaša k njej delavec. Ustvarjanje je v človeku. Iz smeti nastajajo kipi konjev, simbol moči in izrazi čustev. Do ljudi čuti hvaležnost, ker ji je to v življenju uspelo, in dolžnost, da ustvarja zaradi ljudi, ki niso to, kar so.

Poklic je podlaga preživetja. Človek ga ne more zapustiti kar tako. Če mu ne omogoča samouresničevanja, je prisilni jopič, v njem zamorjeno vegetira skozi življenje. Starši v našem okolju pogosteje ovirajo poklicno samouresničevanje deklicam kot dečkom. Hčerke so skoraj praviloma dajali v lokalno srednjo šolo. Če je bila to srednja ekonomska šola, ste v kraju imeli kup uradnic, ki jim delo v pisarni ni bilo pisano na kožo, bilo je daleč od osebnega življenjskega izziva. Temu primerno so opravljale tudi pisarniško delo. A za starše je bilo pomembno, da se hčerke šolajo doma, ker bi bilo v drugem kraju zanje prenevarno. Starši z odločitvami bolj sledijo sinovim izzivom. »Od nekdanjega sina veseli elektrotehnika. Zato bo moral na srednjo elektrošolo v Ljubljano. Tu bi on v življenju uspel.« Na poklic deklet večina staršev še ne gleda kot na področje osebnega samouresničevanja, ker o tem v našem okolju nasploh ne razmišljamo. Najmanj pa v povezavi z dekletimi. Kako naj se pri potrebnih, a zelo enoličnih gospodinjskih delih ženska samouresničuje? Pri iskanju poti za samouresničitev so ženske navadno veliko bolj osamljene od moških.

Primer. Dobro vzgojena deklica uboga starše in gre na srednjo ekonomsko šolo v kraju bivanja. Odločila se je za program računovodstva. Vse življenje do upokojitve je preživela kot računovodkinja. Vestna, natančna in delovna so bile lastnosti, ki so ji jih priznavali v podjetju. Šele po upokojitvi ji je s pomočjo strokovnjaka uspelo odkriti, da ima disleksijo in ji manjka predstava številčne lestvice. Zdaj je odkrila, zakaj je v poklicu toliko trpela, nikoli ni bila gotova, ali rezultat drži ali ne. Zaradi odgovornosti za pravilne

izračune je razvila razne dodatne strategije samokontrole, ponovnega preračunavanja, prepisovanja računov itd. Ni bilo računskih spodrsnjajev, a ponoči je sanjala o računih in številkah, ki so bili njena življenjska mora. Svetovalec je pri njej odkril povsem druge močnejše strani osebnosti: razumevanje literature, likovne umetnosti, ustvarjalno delo z odprtimi mejami. Kdo ve, kaj bi ta gospa v življenju postala, če bi imela priložnost, da se samouresniči.

Primer. Upokojena zobozdravnica gleda nazaj na svoje delovno obdobje z zadovoljstvom in dobrimi občutki. Že kot otrok je v nasprotju s sestrami znala uveljaviti svojo voljo. Tudi je vztrajala, da gre na gimnazijo, pa naj bo vožnja še tako naporna. Sama si je »po nekem občutku« izbrala študij stomatologije. Osrečeval jo je že sam študij in pridobitev diplome se ji ni zdela naporna. Vse si je znala živo predstavljati. Ko je poslušala predavanja profesorjev, so ji v domišljiji skozi zavest potovale natančne podobe povedanega. Vedno je bila spretna pri zaznavanju majhnih razlik v merah in dobra opazovalka podrobnosti že od prvih let življenja. V študiju je uživala in hitro diplomirala. Predlog mame, da zaprosi za službo zobozdravnice v domačem zdravstvenem domu, je ni pritegnil. V njej se je obnovil vtis, da se v šoli ni dobro obnesla pri učenju tujih jezikov. Tudi verbalni predmeti (zgodovina, slovenščina) pri njej niso bili priljubljeni. Rada bi nekaj naredila na tem področju. Slutila je, da tečaj, mehansko ponavljanje tujih besed in stavčne analize s slovnico niso zanjo. V sebi je iskala druge rešitve. Potrudila se je in odkrila razpis za zobozdravnika v Švici. Prijavila se je in po prvem pogovoru so jo sprejeli. Znanje jezika je hitro razvila v vsakdanjih stikih z ljudmi. Uživala je, ko so jo pacienti razumeli in jim je lahko odgovarjala v nemščini. Doživela je samouresničitev na nekaj področjih. Njena mimika je povedala več kot skope besede in kratki stavki. Ljudje so jo cenili in imeli radi.

V razvitih državah je samouresničevanje vsakdanja tema že od šestdesetih let prejšnjega stoletja naprej. Lahko bi rekli, da »so vrabci čivkali« o njej, tako je bila razširjena in je še danes. Nikakor ni nekaj novega. Vedno bolj pa prihaja v ospredje zaradi zahtev dela v informacijski družbi: da je človek inovativen, ustvarjalen, da

hitro najde nove izvirne rešitve za nastale probleme. Na današnjo uspešnost pri delu, ko mora človek ponuditi novo idejo in ne preživi več z delom svojih mišic, vplivajo osebna čustva veliko bolj kot nekoč.

Prirojeno psihosocialno potrebo po samouresničevanju (self-realization) čuti globoko v sebi vsak človek. Sili ga, da bi izrazil, kar nosi v sebi: svoje talente, nagnjenja, občutke, sposobnosti in čustva. Naš pesnik Minatti je nekje zapisal, da je najtežja »neizpeta pesem«. Nekaj, kar človek nosi v sebi iz leta v leto in ne more izraziti, ker mu zunanje okoliščine tega ne dovoljujejo. Zato je nezadovoljen, zamorjen, brezvoljen in vse, kar počne, ker mora, ga utruja. Ugaša mu volja do življenja, potrj je, ker pod prisilo ne živi svojega življenja. Je samo to, kar drugi hočejo, da je.

Nasprotno pa je človek, ki se v življenju samouresničuje, poln energije, dela z veseljem in uživa, ker se s svojim delom identificira. Veselje in zadovoljstvo izvirata iz občutka, da ima priložnost za samouresničevanje. Našel je sebe ter na primeren način svojo notranjost tudi dokazal in izrazil svetu in drugim ljudem. Od tod največji človekov občutek sreče in življenjska radost. Da pride do te sreče, mora biti že otrok čustveno dovolj močan, da brani, kar čuti in hoče, da kot mladostnik vztraja pri svojih življenjskih ciljih in se zna bojevati za »svoj prostor pod soncem«. Da si vzame pravico, da se odloči po svoje, je zvest svojim stališčem in vrednotam. Upa si trditi tudi nasprotno od okolja in mnenja večine ljudi.

Človek, ki se je zmozel dokopati do samouresničevanja, dopušča to možnost tudi drugim. Ne moti ga drugačnost ljudi, nasprotujoča mnenja so mu le nov izziv in ga ne ogrožajo, ker trdno stoji na svojih tleh. Zato samouresničevanje ne ogroža pripadnosti človeka socialni skupnosti, nasprotno, z njo ga poveže trdneje kot človeka, zaslužjenega s tem, da dela, kar drugi hočejo, in pod prisilo. Pripadnost skupnosti sprejema v vseh niansah doživljanja in v njej uživa, ker je socialna skupnost polje njegovega osebnega uveljavljanja in samodokazovanja. Človek s samouresničevanjem socialni skupnosti največ daje, ker ima svobodo ustvarjanja in de-

lovanja, ne da bi negiral svojo voljo, sposobnosti in nagibe.

Ustvarjalnost, samoiniciativnost in izvirnost posameznega človeka so neposredno odvisne od stopnje samouresničevanja, koliko potencialnih osebnih sposobnosti bo nekdo izrazil in uresničil v neki dejavnosti, se z njo predstavil ljudem. Samouresničujemo se tudi prek osebnih čustev, načina odzivanja na zunanji svet. Človekov način čustvovanja je neponovljiv in človekova najpomembnejša značilnost. V samouresničevanju se izraža s tem, da nas to, kar počnemo, veseli, da se s svojim delo identificiramo in čutimo: to sem jaz. Čustva spodbujajo energijo, preprečujejo občutek utrujenosti in dajejo človeku polet za »njegove« dejavnosti.

V sodobni družbi se vedno bolj briše meja med amaterskim in profesionalnim na raznih strokovnih področjih. V preteklosti smo se klanjali papirju, diplomam, nazivu, danes vedno bolj priznavamo kakovost dela. Sama diploma še nič ne pomeni, nikogar več ne ščiti zgolj papir. Priznavanje pomena diplom in spričeval je dajalo moč predvsem institucijam, ki so jih izdale, ljudem pa vnaprej dodelile zaščito in varnost. Danes se moramo izkazati z rezultati, s kompetencami za neko delo, kar je več kot diploma. So osebne lastnosti, značajske poteze, kot so komunikativnost, vedoželjnost, sposobnost odločanja in uravnavanja medosebnih odnosov. Ljudje niso več tako osredotočeni na to, kaj si, ampak kdo si. To pa zahteva od človeka tudi čustva, osebno zagnanost, predanost, pripadnost. Kako bi lahko vse to unovčil, če to, kar delaš, nisi ti, je samo prisila?

Človek se v procesu samouresničevanja preizkuša na več različnih področjih. Sprejema raznolike izzive iz okolja, da bi preveril, ali v njih odkrije tudi sebe. Navdaja ga nemir, želi si iskanja po še neodkritih platih svoje narave. Odkrivanje sebe je zapleten psihološki in družbeni proces, ki zahteva veliko poskusov, obenem pa tudi svobode, da lahko deluješ, se odkrivaš in iščeš svoje odgovore na vprašanja. Zaneseš se na svoje osebne kriterije in obenem upoštevаш tudi splošne, le ne daš se jim do konca zaslužniti.

Že v dosedanjem razmišljanju smo spoznali, da se človek ne



more samouresničiti samo pri neki ozki vrsti dela. Samouresničevanje ima več razsežnosti. Vključujejo denimo tudi okoliščine, v katerih nekdo nekaj počne. Nekateri ljudje lahko uspešno delujejo, če imajo natančen raspored dela po urniku. Imajo občutek, da so varni v urejenem okolju, in dajo največ od sebe prav v takih razmerah. Drugim urnik, delo ob vnaprej določenih urah, pomeni prevelik pritisk in se zato ne morejo zbrati, so povsem neučinkoviti. Tak človek se samouresničuje, izrazi in uporabi svoje sposobnosti le v svobodni shemi samozaposlenega in v ustvarjalnih poklicih.

Primer. Ljudje me pogosto sprašujejo, kako lahko združujem toliko različnih področij. Zame niso tako različna, kot je videti od zunaj, ker se v meni vsa prepletajo, stekajo v neko skupno točko. Pogosto jasno čutim, kako se med seboj dopolnjujejo in drugo drugo bogatijo. Novih paradigem sodobne ekonomije in družbenega razvoja denimo ne bi razumela dovolj globoko, če se ne bi vzporedno poglobljala v transakcijsko analizo. Če raziskujete in odkrivате, si tudi želite, da bi to objavili, pišete, razlagate, predavate in se znajdete v vlogi publicista in profesorja. Zanima me razvoj družbe, razvoj ljudi in veliko tega mi daje moje poglobljanje v disleksijo. Prav tu sem našla avtorje (na primer Iain McGilchrist), ki so najbolj jasno odkrili značilnosti zahodne civilizacije in s tem pokazali pot v novo civilizacijo. Kdo bi si mislil, da bo na to naletel pri disleksiji! Ko raziskuješ, odkrivaš, se poglobljaš, niti ne slutiš, proti kateremu bregu plavaš. In prav pri slikarstvu sem odkrila, kako me je oblikovala šola, potencirano razvila logično mišljenje in argumentiranje, zato pa zabrisala mojo moč intuicije. Pri slikarstvu se korak za korakom ponovno prebuja ta moj prirojeni svet celostnega dožemanja, ki mi ga prej nikoli ni uspelo samouresničiti. Včasih je naporno. Neizmerno sem hvaležna mentorju pri slikarstvu, ko me na zgrešeno vprašanje, ali je to zdaj prav ali ne, zavrne z odgovorom: »Tukaj ni nič prav ali narobe. Odvisno je samo od tega, kakšen občutek imate, ko pogledate sliko. Občutek. Vaš občutek.« Razumsko sem razumela in nočem postavljati napačnih vprašanj, a naslednjič bom spet bleknila napačno vprašanje, ker sem zaslužnjena z logiko mišljenja. Moje ustvarjanje, moje samouresničevanje na raznih področjih, vidim kot celoto, čeprav je morda navzven

raznoliko. Nikoli se ne bi mogla podrediti nekemu ozkemu poklicu za vse življenje.

Ali imam dovolj energije za vse to? To vprašanje večkrat slišim tudi od kolegov. Skrita formula. Odkrila sem jo pri drugih ljudeh, ker sebe teže vidiš. Človek, ki se samouresničuje in ima svobodo ustvarjanja, plava v svetu brezmejne energije, ker v tem, kar počne, uživa. Brezmejno uživa in skoraj ne pozna utrujenosti. Vsako ustvarjanje energijo dodaja, jo pomnožuje za nadaljevanje in širi udejstvovanje.

Samouresničevanje in ustvarjanje dajeta občutek največje osebne sreče. Vas je koncert s priljubljeno glasbo kdaj utrudil, ste bili utrujeni po sprehodu, ki vam je bil všeč in ste ga sami izbrali? Že med študijem psihologije nam je profesor Z. Bujas povedal, da je utrujenost največkrat naveličanost, ker delaš to, kar moraš, in ne to, kar hočeš. Poglejte naše otroke: šola jih utruja, nezno utruja, pri časovno trikrat daljšem brskanju po internetu pa nimajo niti slutnje utrujenosti. Človekovo energijo ustvarjajo pozitiven odnos do sveta, ljudi in sebe ter sprotna čustva, ki jih rojeva ustvarjanje s samouresničevanjem.

Primer samouresničevanja v slikarstvu. »V okolici velikokrat zagledam kaj lepega. To me polni, bogati, daje optimizem in ohranja sposobnost, da se navdušim. V meni zbudi željo, da to ovekovečim. Po prvem vtisu traja nekaj časa, da predstava, kako bi doživljaj naslikala, dozori. Dozoreva do trenutka, ko ne morem več zdržati samo ob predstavi in me popade močna želja, da bi to naslikala. Takrat moram vzeti v roke čopiče, barve, vodo in delati. Moj stil je realizem z navdihom osebnega doživetja svetlobe, barv odprtega prostora. Zelo imam rada odprt prostor, širino. Zato sem krajinarika. Včasih naslikam tudi določen izsek kot tihožitje, če čutim, da moram nekaj posebej poudariti.«

Primer. Znanec, profesor Goldstein na pomembnem položaju na tuji univerzi, mi je zaupal, kako pazi, da ne bere preveč, ker bi mu tuje misli preveč pohabile osebni tok razmišljanja in preprečile, da bi bil ustvarjalen. Izjavi sem se nemalo začudila, saj je v aka-

demskih krogih ravno nasprotna navada, da se ljudje hvalijo s kupi prebrane literature, prepričani, da s tem utrjujejo svoj družbeni in akademski položaj. Kolega se je dosledno zavaroval pred pritiski tujih vzorcev mišljenja in ostajal zvest samouresničevanju.

Primer. Profesor Colin Titmus, nekdanji dekan Fakultete za izobraževanje v Londonu, mi je dejal, ko sem ga prosila za članek za našo revijo: »Če pričakujete članek, v katerem bodo vsakih nekaj vrstic citirani drugi avtorji, potem ste se obrnili na napačen naslov. Jaz takih člankov ne pišem. Če sprejmete mojo samostojno obravnavo določene strokovne teme, pokrito z mojo osebno odgovornostjo in z mojimi razmišljanji in novimi odkritji, potem vam članek lahko pošljem.« Z veseljem sem ponudbo sprejela. Na koncu članka je za bralce revije korektno navedel avtorje s podobnimi vsebinami, vendar različnimi spoznanji o isti temi.

Tako, brez nešteti citatov drugih avtorjev, so večinoma pisali še strokovnjaki v 19. in na začetku 20. stoletja. Svoboda samouresničevanja in osebna odgovornost za napisano sta bili takrat še na široko odprti. Tudi profesionalizem še ni bil tako ostro razmejen, kot je bil pozneje pod vplivom delitve dela na manjše enote. Odvetnik iz Maribora je konec 19. stoletja zadostil svojim občutkom in željam tako, da je napisal (dober) priročnik za gospodinje. Za današnje odvetnike skoraj nepojmljiva stvar, ker je njihovo ustvarjanje omejeno le na strogo profesionalno področje. Morda pa bo prihodnost glede samouresničevanja drugačna, saj je nova družba vgradila samouresničevanje in ustvarjalnost v samo delo in preživetje in ob tem ponuja mnogotere priložnosti. In spet bomo po prisposodbi dopustili možnost, da nam odvetnik napiše dober priročnik za gospodinje, če se za to čuti sposobnega in motiviranega in se tudi na ta način samouresničuje.

Želja, nagnjenje k ustvarjanju, je moja osnovna lastnost. To je moj način življenja. Uresničevala sem jo na raznih področjih, kot znanstvenica v raziskavah, kot profesorica pri predavanjih. Samo ustvarjalno predavanje je dobro, da z njim dosežeš poslušalce, v njih nekaj premakneš, vplivaš nanje. Ni dovolj, da primerno strukturiraš

obravnavano temo. V predavanju moraš dati tudi sebe. Študentom se morda vse zdi lahko, a predavatelj je na koncu izčrpan in ožet. Dodatna področja ustvarjalnosti in samouresničevanja so lahko: ustvarjalnost pri urejanju vrta in zelenice ob hiši, pri opremljanju stanovanja, v slikarstvu, pri reševanju vsakdanjih problemov.

Tretje življenjsko obdobje prinaša več svobode za osebno delovanje in osebno izbiro. Človek spet odkrije sebe, saj je bil v otroštvu in mladosti ter nato v delovno aktivnem obdobju odraslosti pogosto zamolčan. Vse drugo je bilo pomembneje od osebnih občutkov in nagnjenj. Zunanji pritiski službe in družinske obveznosti z upokojitvijo odpadejo ali se zmanjšajo, s čimer se odpirajo vrata v večjo osebno svobodo, ustvarjalnost in samouresničevanje tudi na novih, še nepreizkušenih področjih. Kakšna škoda, da državna politika z raznimi zakoni omejuje delo in ustvarjalnost starejših, ker bi lahko prav ti s svojo sproščeno ustvarjalnostjo in zagnanostjo samouresničevanja izboljšali kvaliteto dela in življenja. Zgolj za farso smo praznovali leto aktivnega staranja in dejavne starosti. Najbolj pa sebi škodujejo starejši sami, ki si ne določijo vsebin za zadnjih 30 ali 40 let življenja v pokoju in si ne ustvarijo pogojev za samouresničevanje in ustvarjanje.

Primer. Do samouresničevanja v slikarstvu lahko nekdo pride zelo pozno. Želja po slikanju je lahko že zelo stara. Zbudil jo je učitelj risanja v osnovni šoli s pozornostjo in pohvalo naslikanega akvarela, ko je za trenutek pokukal na plan še neodkrit talent. Kot študentka je gospa naredila nekaj risb in akvarelov. Potem je življenje zahtevalo svoj dolg: družina, otroci, služba, strokovna kariera. O slikanju do upokojitve ni mogla niti razmišljati. K slikanju se je iz daljave vračala tako, da je po upokojitvi postopoma vedno bolj občudovala slikanje drugih, obiskovala slikarske razstave bolj pogosto kot prej in se pred 12 leti končno še sama pridružila enemu od študijskih krožkov za slikarstvo.

Primer. Mlad fant vidi svoje samouresničevanje v tem, da bi se dvignil visoko pod oblake in tiho letel z jadralnim letalom nad vsem, kar ga muči spodaj na zemlji: težke družinske razmere, bo-

lezen, beg pred vsem, ker se kot deček počuti nemočnega in trpi. Rešitev vidi v tem, da bi vsaj začasno pobegnil od teže vsakdanjih težav, visoko in daleč stran. Tam bi čutil, kako ga nihče in nič ne more doseči. Kljub slabim možnostim za sodelovanje v jadralnem klubu vztraja in vse žrtvuje za to. Rad bi študiral letalsko konstrukcijo, kar v domači državi ne obstaja. Že v gimnaziji je vestno prebiral mednarodno strokovno revijo v angleščini s tega področja ter si nabral poglobljeno znanje o letalski konstrukciji in letalih. Izdelal je na desetine modelov letal. Poglobljal se je v zgodovino letalstva vse od njegovih začetkov. Domača revija Krila ga je seznanjala z razmerami v aeroklubih. Vsak letnik mednarodne revije je dal v vezavo, ga skrbno hranil in ponovno prebiral. Posamezne modele letal v reviji je fotografiral, povečal in jih uokviril. Stvari so dobivale simbolno čustveno vrednost in prek njih se je vsaj delno samouresničeval. Žal se je iz materialnih razlogov moral odločiti za drug študij na domači univerzi. Letalstvo je ostalo področje samouresničevanja še skozi naslednja desetletja. Ob službi in družini je ljubezen do letenja sublimiral v jadranju na morju. Zbirko modelov letal ohranja že nekaj desetletij in tudi na mednarodno strokovno revijo o letalski konstrukciji je še vedno naročen in jo redno prebira. Takrat ima priložnost, da pobegne v svoj svet in se samouresniči.

Samouresničevanje je ena od primarnih psihosocialnih potreb vsakega človeka, kot je z raziskavami odkril Abraham Maslow. Je vzgib, ki človeku omogoča, da deluje, postane nekaj, kar še ni bil. Domača vzgoja in pozneje življenjska izkušnja ter šolanje naj bi omogočali, da se vedoželjnost, sla po odkrivanju neznanega, ohraja. Seveda prinaša samouresničevanje največjo možno srečo človeka in mu dviga samozavest, ker človek čuti, da lahko živi svoje življenje, da ga drugi ljudje sprejemajo takega, kot je, in s tem doživlja brezpogojno ljubezen in brezpogojno sprejetje. Samozavest se ne poveča sama po sebi, potrebna so resnična doživetja. Za človeka je največja izguba v življenju, če ne more postati to, kar je. Zato sem posvetilo v knjigi ponovila za Schweitzerjem: Vsem tistim, ki niso bili to, kar so bili.

Človek, ki se samouresničuje in zadovoljuje to svojo primarno, prirojeno čustveno potrebo, je povprečno bolj zdrav in živi dalj časa, ker doživlja manj stresov, če sta delo in odločanje naravnano po njem. Zdravje je psiha in telo. Da je zdravje povezano s srečo, je potrdilo že veliko raziskav. Naj omenim vsaj eno, v kateri so obravnavali ženske po operaciji raka na dojki. Ena skupina se je začela ukvarjati s slikarstvom, druga skupina pa ne. V drugi skupini so bili recidivi v bolezen statistično pomembno pogostejši kot v prvi. Gospe, ki so slikale, so imele kanal, skozi katerega so izražale svoja čustva in se vsaj delno samouresničevale. Poglejmo okrog sebe in videli bomo, kako negativnim čustvom (razočaranju, osebnemu ponižanju, žalosti, sovraštvu) sledi bolezen.

Gospa v intervjuju pove: »Samouresničevanje mi daje neprecenljiv občutek osebne svobode in sreče. Tega si ne pustim vzeti. Raje zapustim situacijo, ki me utesnjuje, kot da bi v njej trpela. Seveda je to v življenju povezano tudi z določenimi izgubami, a me svoboda ustvarjanja in samouresničevanja še vedno bolj bogati. Ko odidem iz kake situacije, ki mi je jemala moje bistvo, to je ustvarjanje, ponovno zaživim, vsakič se počutim kot feniks. In sem spet to, kar sem.«

Ko ustvarjamo, izražamo to, kar smo. Takrat zažarimo in v očeh se zasveti. To je občutek največje sreče. To lahko doživlja vsak človek. Biti to, kar si, izražati sebe – to lahko človek počne tudi v vsakdanjih situacijah: kako si je domiselno zmanjšal neki napor, kako se je odzval na pogovor s prijateljem, kako je uresničil svoje sanje pri izbiranju oblike in barve nekega kosa pohištva. Ustvarjalnost je lastnost vsakega človeka, če je prej z vzgojo, prepovedmi in zapovedmi ne omejimo in zamorimo. Zamorimo tako daleč, da že otrok izgubi sebe. To počne pri nas avtoritarna vzgoja v nekaterih družinah in šola, kjer mora biti vse po predpisih. Srečate majhnega otroka in mu oči ne žarijo več. In ko začuti, da ga spoštujete in ste mu naklonjeni, da mu privoščite odprtost, se zatrt otrok prestraši, pogleda vas nejeverno, brezizrazno, brez žara v očeh. Če pa morda le katerega prebudimo, spet zažari. Kako je z otrokom, kmalu odkrijete. Veselo je videti otroka, ko spontano odgovori in ga ne

skrbi, ali je odgovor morda za druge napačen. On pač tako misli in čuti. Sme upoštevati in izražati svoja čustva, sebe.

Ustvarjamo samo, če uspešno odrivamo in prezremo omejitve in frustracije, če stresi ne prekoračijo naše meje osebne stresne odpornosti. Ustvarjanje v človeku zatrejo socialni pritiski, omejene možnosti za življenje, pomanjkanje ugodnih čustev: varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni, vedoželjnosti, doživljanja lepote in (samo)spoštovanja. Samouresničevanje, ustvarjalnost, je šele nekje na vrhu. Okolje res ponuja nešteto možnosti za ustvarjanje vsakemu človeku, če je še v prirojenem stanju, da ustvarja, in ga drugi niso potlačili. Koliko brezбриžne mladine srečamo danes: »cool«, »full cool«. Čutijo, da čas zahteva, da postanejo to, kar so, ker so le tako lahko uspešni pri delu. To danes zahteva njihovo dušo. Mi pa jih vzgajamo še po starem s prepovedmi in odrekanjem. Na psihične udarce se navadijo, zato postanejo brezбриžni: »cool«, »full cool«. Kje je njihova prihodnost? Se bodo lahko osvobodili omejitev preteklosti in zaživel bogatejšo in razvoju družbe primernejšo življenje?

Živimo v prelomnem obdobju, ko se v informacijski družbi nekdanji »imeti« nagiba k »biti«. O tem je že pred 40 leti pomembno delo izdal ameriški avtor Erik Fromm (»To Have Or To Be«). To delo je pred nekaj leti izšlo tudi v slovenskem prevodu. Dokler prevladuje potrošništvo, je človek suženj predmetnega sveta in imetja. V takih razmerah so možnosti za samouresničevanje zožene. Pri novem načinu dela, ko nova tehnologija prevzame večji del fizičnega dela, je samouresničevanje vedno pomembnejše in s tem postaja pomembno tudi »biti«, postati to, kar si. Da bo »biti« zamenjal dosedanji »imeti«, ni izmišljotina Erika Fromma. Spoznanja je gradil na podlagi družbenih sprememb in novih paradigem nastajajoče družbe, ki jo je opazoval v Ameriki. Imam privilegij, da s pozitivnimi občutki gledam na razvoj nove civilizacije (mnogo bolj humane od dosedanje) in na prihodnost. Tudi človek, ki je globoko v sebi vztrajen realist in ne kak izgubljen sanjač, bo pritrnil družbenoekonomskim spremembam. Ne izključujmo pa možnosti, da bi se lahko mnogi ljudje ustrašili ustvarjalne svobode, ki jo novi

čas zahteva in jo ponuja prihodnost; v takem primeru bi zgrmeli v destrukcijo, uničenje vsega, kar se poraja. (Fromm, 1976)

Delovanja ni mogoče vedno zavestno usmerjati. Načrtovana zaporedja bi celo uničila ustvarjalnost in samouresničevanje. Samouresničevanje je spontan intuitiven proces uresničevanja osebnih slutenj, sanj in upoštevanja ter obvladovanja življenjskih razmer. Samouresničevanje je seveda odvisno od vrednot v družini, kulturi ali socialni skupnosti. Zelo ga denimo pospešujejo v židovski kulturi, ker je bilo v zgodovini to za pripadnike njihove skupnosti in za samo skupnost pogoj za obstoj in preživetje. Stoletja so živeli v izgnanstvu in kot tujek v raznih državah Evrope. V srednjem veku niso smeli posedovati zemlje, čeprav je bila takrat temelj za preživetje. Zato so razvili posebno kulturo, v njej negujejo razvoj posameznega človeka, da se z znanjem in sposobnostmi oboroži za preživetje.

Poudarjanje pomena samouresničevanja bi pri nas pomenilo spremembo osnovnih vrednot. Iz skromnosti, podrejanja in ponižnosti bi se morali podati v samozavestno ambicioznost ter spoštovanje znanja in vzpona. Ta sprememba ne bo nastala sama po sebi, ker je v primerjavi s prejšnjimi vrednotami to za ljudi prevelik preobrat. Sili na dan pod pritiski razvoja. Namesto ljudi danes proizvaja nova tehnologija, ljudi za to ne potrebujemo več. Zato morajo za preživetje delati nekaj drugega, kar je višje od funkcij najnovejše tehnologije: nova zahteva je, da ustvarjajo, so samoiniciativni, imajo svoje vizije, sanje, projekcijo v prihodnost, pričakovanja in predvsem čustva. Umetno inteligenco že razvijajo pri računalnikih, za umetne čustvene zaklade pa ne bomo pri računalnikih nikoli slišali, ker so čustva osebni, samo človekov odziv na zunanji svet.



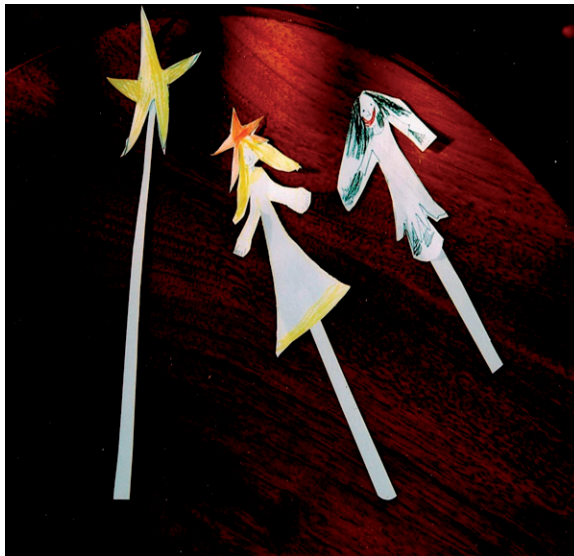
## Zadovoljevanje primarnih psihosocialnih potreb in čustvena ter socialna zrelost

Čustveno zadovoljen otrok ali odrasli doživlja v sebi čustveno ravnotežje in se v svojem razvoju ne boji napraviti koraka naprej. Z ljudmi okoli sebe vstopa v odnose brez strahov in na konstruktiven način, tako da je dobro za oba sodelujoča v medosebnem odnosu.

Ker se ne boji zase, ima to prednost, da se lahko vživi v drugega v medosebnem odnosu, mu ustreže glede na posebne želje in se zaradi tega sam ne počuti ogroženega. Pri čustveno zadovoljenem človeku se osebna samozavest krepi, zato ga odkrita drugačnost pri drugi osebi ne moti. Zna jo prav predelati in ohraniti v medosebnem odnosu. Ne počuti se ogrožen zaradi drugega in ne preganjajo ga razni strahovi. Socialni prostor zna odstopiti tudi drugemu.

Če okolje omogoča človeku, da sproti zadovoljuje svoje primarne psihosocialne potrebe, si oblikuje pozitivno podobo o sebi in drugih ljudeh ter ustvari mnenje, da so v glavnem dobri, okolje se mu zdi naklonjeno.

Risba 4: Osemletna deklica nariše čustveno stisko, niha med pozitivno in negativno samopodobo.



Primer. Osemletna deklica je na risbi izrazila svoja čustva, nihanje med pozitivno in negativno samopodobo. Risba je nastajala po prosti asociaciji, ko je dobila navodilo: »Nariši, kar ti najprej pride na pamet!« Brez oklevanja se je lotila risanja. Deklici in zvezdico je iz risbe izrezala in vsem trem prilepila papirnato palčko, da so postale lutke. Tako se ji je zdelo, da bolj poudarja usodo deklice in bo njeno sporočilo še bolj resnično in laže uslišano pri odraslih. »Lutke« je položila na mizo in povedala zgodbo. Deklica je bila princeska, vsa lepa z zlatimi lasmi in zvezdo na glavi. Njena oblekica je bila prelepa z zlatimi okraski. Potem pa so ji oblekico strgali, lase skuštrali in jih ostrigli. Ima umazan obraz, roke in oblekico. Samo zvezdica ji še lahko pomaga, da bi spet postala princeska. Na vprašanje sogovornice, zakaj se princeska ni branila«, se je globoko zamislila. Čez čas je besede živčno izstrelila: »Ni mogoče! Ni mogoče! Premoč teh, ki jo 'gršajo', je prevelika, 1 : 100. Razumete? Kot ena proti sto. Sploh se ne more več braniti.«

Risbe so primernejši izraz podzavestnih čustvenih stanj kot besede. Z besedami deklica gotovo ne bi znala izraziti tega, kar je narisala po občutku.

Kaj je deklico spravilo v tako čustveno stisko, da se ni več počutila varno? Sebe je doživljala kot »neskončno samo«, kot da v družini ni sprejeta (socialna pripadnost) in ljubljena. Morda jo je mama zelo ljubila, a je v svojem življenjskem scenariju imela prepoved izražanja čustev, zato njene ljubezni deklica ni prepoznala. Morda je usihala ob močni ljubezni staršev do mlajše sestrice, kar je pogost čustveni problem starejšega otroka. Tankočutna in zelo nadarjena deklica je do tretjega leta starosti najprej živela s staršema kot edinka. Takrat se je rodila mlajša sestrica in vsa pozornost je bila usmerjena na dojenčka. V začetku se je tolažila s tem, da je sestra ne ogroža, ker je nebogljenja in zna ona veliko več kot sestrice. To tolažbo za strah pred izgubo potrebnih čustev je večkrat poudarjala pred domačimi. Upala je, da se bosta starša obrnila k njej z veliko ljubezni. Nihanje med pozitivno in negativno osebno identifikacijo in samopodobo je izrazila z lutkama grde in lepe deklice. Zvezdica bo ohranila lepo princesko (risba 4). Premoč čustvene

navezanosti staršev na drugo deklico je doživljala kot skrajno premoč, pred katero se ni mogla braniti. V razlagi risbe 6 je rekla, da je bila premoč ena proti sto. Čutila se je nemočno, da bi družinsko situacijo spremenila, ni več upala na to.

Poskušala se je prilagoditi novi situaciji v družini. Starši so priznali, da je sestra zahtevnejši otrok od prvorojenke. »Ne bi vedeli, kaj pomeni imeti otroka, če bi imeli samo prvo hčerko. Ona je bila mirna, prilagodljiva, ubogljiva in vedno nas je poslušala, sprejela, kar smo ji rekli.« Mlajša je bila gibalno zelo aktivna, zahtevna, nadarjena in teže prilagodljiva. Znala je zahtevati svoje in pri tem vztrajala. Vsi so se ji raje prilagajali, kot da bi povzročali konflikte. Tako so starši pričakovali, da se bo tudi starejša deklica umaknila s svojimi željami in popustila pred uveljavljanjem volje mlajše sestrice. Pomanjkanje pozornosti in čustev je starejšo hčerko spravljalo v veliko čustveno stisko. Zelo je trpela. Postajala je brezbrizna za svet okoli sebe. Tudi v razredu ni bila več priljubljena kot nekoč, ko je blestela, polna čustev. V risbah se izrazi v prisposodbi. Princeško so ostrigili, strgali in umazali lepo obleko, na koncu so ji celo populili laske. Na risbi 11 zapiše ob umazani in strgani princeski: »Cool sem. Full cool.« Postaja brezbrizna, izgubila je upanje in za ljubezen se ne bojuje več. Premoč odraslih je bila nepremagljiva.

Pri risanju po prvi asociaciji je čustveno stisko jasno izrazila (risbe 5 do 12). Njen občutek in obramba položaja v družini s tem, da več ve in več zmore kot mlajša sestra, sta z odraščanjem sestrice po nekaj letih izginila. Vedno bolj se je zavedala svojega položaja, da je pri starših potisnjena v ozadje. Ona pa bi bila rada princeska, ljubljena in srečna. Saj ni nič zakrivila, da bi jo zavrgli. Vzgoja mlajše sestrice je bila za starše napornejša. Hči se je več let bojevala, da bi ohranila svoj prejšnji položaj v družini, a zaman. Poskušala je narediti vtis na starše s tem, da je v šoli preskočila drugi razred, a starša temu nista namenjala posebne pozornosti, vsaj ne toliko, kot je je osebno potrebovala. Nesrečna je s strahom ugotavljala, da ne bo več princeska, da ji grozi, da postane »strgana, skuštrana in umazana deklica«. Upala je, da se bo zgodil čudež in jo bo zvezdica spet začarala v princesko. Sama se je počutila povsem nemočno pred

zahtevno mlajšo sestrico in starši ter je »izgubljala tla pod nogami«. Vedno bolj je postajala tiha in svojih čustvenih potreb ni več izražala, ker ni več verjela, da bi jih še kdo uslišal.

Deklica je pri devetih letih nihala med pozitivno in negativno samopodobo. Po hudih duševnih zmešnjavah, ko ni vedela, kaj se z njo dogaja (risbe 9, 10 in 15 do 17), »grda postane lepa« ali »z zavrženo so v okolju zadovoljni«. Po obdobju brezbriznosti (risba 11) hudobna princeska zavpije »jaz sem lepa« (risba 12). Od takrat se svojih čustev v risbah ne dotakne več. Namesto izpovednih risb riše nebotičnike, geometrične like in strogo racionalne predmete. Je racionalizacija njena obramba pred čustveno stisko? Njena zadnja risba identifikacije jo izenači z drugo, obe sta v vojaških oblačilih. Se boj med njima nadaljuje? Čustveno prikrajšanost je zakopala globoko v podzavest. Od tam deluje in vpliva na dekličino vedenje in videnje sebe, drugih ljudi in sveta (risbi 13 in 14).

Primer deklice navajam za ilustracijo, kako se lahko samopodoba otroka spreminja, ne da bi starša to opazila. Trudila sta se, da bi se odzivala na probleme v družini. Nista opazila, da je tiha in občutljiva deklica ter odlična učenka tudi lahko v čustveni stiski in potrebuje dodatno pozornost, čeprav z vedenjem ni bila moteča. Starši nasploh najlaže spregledajo stisko pretirano vzornega otroka in se ne odzovejo primerno. Čustvena stiska se lahko nabira daljši čas in potem, najpogosteje v puberteti, izbruhne in obrne vedenje otroka na glavo. Taki nenadni spremembi se okolje navadno zelo čuti.

Pri čustveno nezadovoljenem otroku ali odraslem samozavest upada. Kažeta se negotovost in nezaupanje. Oseba je podvržena raznim strahovom. Počuti se ogroženo in v medosebnem odnosu ne more sodelovati pri zadovoljevanju potreb druge osebe, ker sama potrebuje čustva. Kako bi jih dajala drugemu? Deluje destruktivno in povzroča nasprotovanje sogovornika. Negativna samopodoba je vedno bolj izražena. Medosebni odnosi z ljudmi se krhajo in zato še težje pridobiva potrebno pozornost in odzive drugih ljudi. O drugih ljudeh prevladuje negativno mnenje, oseba meni, da jo okolje ogroža. Tak človek je sposoben delovati le v

omejenem obsegu in samo ob velikem razumevanju in toleranci drugih ljudi. V medosebnih odnosih drugim več jemlje, kot daje.

V vsakdanjem življenju slišimo izjave kot: »Ko sem z njo, sem potem čisto izčrpana. Zares me pogovor z njo izčrpa do kraja.« ali pa »Ena sama črnogledost je je. Tako težak človek je. Nič ji ne morem dopovedati. Raje se jo izogibam.«.

Seveda so dopovedovanje in argumenti racionalna raven obravnavanja stvari in ne dosežejo čustvenih stanj. Razlage in dopovedovanje ne nadomestijo čustvenih primanjkljajev in dejanskih dosedanjih čustvenih doživetij človeka. Nihče ne postane slučajno pozitiven ali negativen, nima slučajno pozitivne ali negativne samopodobe. Prva in druga nastajata z resničnimi dolgotrajnimi doživljanji sebe v odnosu z drugimi ljudmi in okoljem. Na isti način, kot je bila samopodoba pridobljena, jo lahko tudi spreminjamo. Z za človeka zelo ugodnimi doživetji in zadovoljevanjem primarnih psihosocialnih potreb se bo samopodoba človeka spet nagnila v pozitivno stran. In, nasprotno, če bodo tudi nova doživetja neprijetna, se bo še bolj utrjevala negativna podoba o sebi.

Zadovoljene primarne psihosocialne potrebe odločajo o tem, ali bo šel človek skozi življenje kot zmagovalec (winner) ali zgubar (loser). Pri mladih se ena in druga življenjska pozicija zelo pogosto omenjata. Zmagovalec bo srečen in uspešen tudi v najtežjih razmerah, ker bo ohranil zaupanje v ljudi in okolja ne bo doživljal kot zastrašujočega. Vedno bo pričakoval dober izid in iz tega bo črpal psihično moč. Izgubar niti v najboljših razmerah ni zmožen verjeti v svoj uspeh in bo podzavestno vse vedenje in prizadevanja usmeril v to, da stvar ne bo uspela in bo spet dokazal, kako je nesrečen.

Človek z zadovoljenimi primarnimi psihosocialnimi potrebami je »osvajalec sveta«. Nič mu ni težko. Deluje konstruktivno in s pogumom posega v svoje okolje in odnose z ljudmi. Ne boji se, da bo v njih izgubil sebe. Nasprotno: od ljudi si zna pridobiti potrebna čustva, v medosebnih odnosih se bogati in polni. Sodeluje brez

strahu. Zna se tudi podrežati in odstopiti socialni prostor drugemu. Sodeluje pri zadovoljevanju čustvenih potreb drugih.

Če so primarne psihosocialne potrebe nezadovoljene, se v človeku poraja občutek, da je ogrožen. Bolj se ta občutek stopnjuje, bolj se začne pred drugimi braniti. Postane zadirčen, besedno napada druge, lahko se potegne vase in umakne iz družbe. Obrambnih mehanizmov je več, človeka branijo pred pritiski drugih ljudi. Z njimi si prizadevamo, da bi ohranili psihično ravnotežje.

Človek se počuti manjvrednega, ker mu drugi ne dajejo potrebnih čustev, sam pa jih nima, da bi jih razdajal drugim. V takšnem stanju stagnira osebni razvoj. Če so primarne psihosocialne potrebe nezadovoljene že v otroštvu, otrokov osebni razvoj povsem zakrni. Poglejmo seznam lastnosti M. Knowlesa za nerazvite ljudi na levi strani in za razvite na desni strani seznama (str. 108). V slovenski literaturi najdemo za razvitega človeka izraz »prebujen človek«, kar pomeni, da je nekdo prerasel ozke osebne interese in potrebe (egocentrizem) in se odprl navzven vplivom drugih ljudi ter širšim interesom in potrebam. (M. Knowles, 1970)

Osebnostno nerazvit človek nima svojega mišljenja, posnema druge, je subjektiven in predan le skrbi zase, a sebe zavrača in je nezadovoljen s tem, kar je, vrti se okoli drobnih skrbi in vsakdanjika, je pasiven in se prepušča skrbi drugih, ima nerazvite in ozke interese. Živi z danes na jutri in si zmore postavjati le kratkoročne cilje. Nima razvite lastne osebne identifikacije, ker še ni odkril, kdo je. Obnaša se impulzivno in hitro ga kaj vrže iz ravnotežja, ker je pri njem stopnja ogroženosti sorazmerno visoka. Kaže se izrazita potreba po varnosti, ker ni zadovoljena. Prav pomanjkanje čustva varnosti ga ovira, da bi se osebno bolj razvil. Lahko se pojavi tudi brezciljni nemir kot oblika iskanja situacij za zadovoljitev primarnih psihosocialnih potreb. Posnema druge močne ljudi v okolju in ima le malo svojih prepričanj ali stališč. Na ljudi se ni sposoben globlje navezati. Vstopa le v površinske medosebne odnose, ti pa mu čustveno ne ponujajo veliko zadovoljitev. Tak človek ostane brez samouresničitve do konca življenja. Spomnimo se posvetila

Schweitzerja v eni od njegovih knjig: »Vsem tistim, ki niso bili to, kar so bili«, ki sem ga uporabila tudi sama v tej knjigi. (Jaspers, 2008, 2008/1)

In ponovno se vprašamo, kako lahko nekega človeka tako poeptamo in zatremo njegov osebnostni razvoj. Odločilno je, ali starši ravnajo z otrokom spoštljivo, kot bi ravnali z odraslim, ker spoštujejo v njem to, kar je. Da mu z vzgojo ne zlomijo osebne volje in upoštevajo čustvene potrebe otroka kot tudi pozneje odraslega. Da upoštevajo želje in hotenja otroka in zadovoljujejo njegove čustvene potrebe. Tudi v šoli dela otrok predvsem tisto, kar mora, in ne, kar hoče. Splošna pravila šolanja povezijo individualni razvoj še posebej v zašolanem izobraževanju, pretirano formalnem in državno predpisanem, kjer ni prostora ne za osebnost in ne za ustvarjalnost učencev ali učiteljev. O tem veliko pišeta danski strokovnjak Jaspers Juul in slovenska avtorica Alenka Rebula. Avtorja neodvisno prihajata do istih spoznanj. (Rebula, 2010)

Človeški mladič je nebogljen, ko se rodi, pravi Eric Berne. Po biološkem rojstvu je vsaj pet let potrebnih za socialno rojstvo. Tako se navadi na svojo odvisnost od ljudi in doživi, kako globoko v sebi je družbeno bitje. Dojame, da brez ljudi ne bo mogel preživeti. Vzgoja v družini (primarna socializacija) mu daje kriterije in postavlja pravila življenja. Nauči ga, kaj je prav in kaj ni prav, da bo lahko preživel. Vzgojo potrebuje vsak človek. Odpira mu pot k samouresničitvi. Prestroga vzgoja pa lahko psihosocialni prostor tako zoži, da otrok nima prostora za osebna iskanja in osebni razvoj. Preobsežna zunanja pravila, prisile in razni družbeni pritiski zadušijo voljo po rasti, osebnostnem razvoju ter zmanjšajo samozavest in učljivost.

Negacijo osebnih posebnosti in čustvenih potreb otrok doživlja kot zapuščenost, osamljenost in nato zatiranost. Podobno doživlja tako stanje tudi odrasli, če se nekaj podobnega dogaja v partnerskem odnosu in v drugih odnosih bližine, ki mu čustveno veliko pomenijo. Kolikor vam neki medosebni odnos lahko čustveno da, toliko vam lahko tudi odvzame.



Otrok z zadovoljenimi primarnimi psihosocialnimi potrebami je odprt za zunanje vplive, ker se počuti varnega. Moč za smelejše korake naprej in eksperimentiranje z življenjem mu daje jasen občutek, da je socialna pripadnost pri njem zadovoljena in ima vedno ob sebi dovolj predanih ljudi in opore. Z intenzivnimi čustvi ljubezni se navezuje na prijatelje, člane družine, partnerja, svoje otroke in iz vseh naštetih medosebnih odnosov črpa veliko čustev. V nasprotju z nerazvitim človekom je zelo učljiv. Sposoben je, da pri učenju brez strahu dela velike korake v neznano. Osebna identifikacija je jasno razvita. Ima svoja stališča in prepričanja. Mnenje drugih sprejme le po temeljiti osebni presoji. Ni pripravljen druge kar posnemati in slepo poslušati, ne da bi upošteval tudi sebe. Vedno si poskuša oblikovati lastno mnenje. Ravna preudarno in s premislekom. Na stvari gleda širše, in ne le z ozkega osebnega zornega kota. Ima razvite in široke interese in sposobnosti. Je samostojen, originalen in ustvarjalen. Sposoben je sprejemati tudi veliko odgovornost in si postavlja dolgoročne cilje, čeprav terjajo napor in čas.

Današnji hiter ritem življenja in nenehne spremembe so ovira za to, da bi si ljudje izkazovali čustva. Zaradi pomanjkanja zadovoljevanja primarnih psihosocialnih potreb (občutek varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni, spoštovanja) iščejo nadomestne poti za pridobivanje čustev. V nekaj letih smo bili priče strmega vzpona števila trgovin za domače ljubljenske. Število ljubljencev v družinah naglo narašča. Ob psu imajo ljudje občutek varnosti, pripadnosti in ljubezni. Drugemu te občutke nadomesti kak drug ljubljencek. Živali s tem personificiramo, ker prevzamejo vlogo ljudi. Za čustveno ravnotežje so ljubljenci nepogrešljivi, ko osebnih čustvenih potreb ne moremo potešiti z ljudmi.

Človek daje pomen dogodkom glede na to, koliko prispevajo k zadovoljevanju osebnih primarnih psihosocialnih potreb. Če se nam na neki prireditvi obeta, da bomo zadovoljili eno od osebno najbolj ogroženih potreb, potem bo dogodek za nas nadvse pomemben, in nasprotno. Nezadovoljene čustvene potrebe oseba doživlja kot notranji pritisk.

Osebnostni razvoj prehaja skozi različne faze. Knowlesova tabela lastnosti nerazvitega in razvitega človeka pojasnjuje, v kakšno smer se osebnostni razvoj premika. Od pasivnosti k aktivnosti, od posnemanja k originalnosti, od odvisnosti k samostojnosti. Možnosti razvoja so neskončne. Nikoli nam ne bo uspelo uresničiti vseh potencialov, ki jih nosimo v sebi. (Knowles, 1970)

Osebnostni razvoj poveča kompetentnost osebe, razvija sposobnosti, utrjuje samostojnost in s tem zadovoljuje predvsem potrebo po samospoštovanju in samouresničevanju. Človek naj bi najprej sam napravil korak naprej, šele potem bi ga drugi priznali s pohvalo, ugledom in spoštovanjem. Spremeni sebe in spremenil se ti bo ves svet. Če boš spremenjen, ga boš videl drugače, kot si ga prej.

Človek s povprečnimi možnostmi za osebni razvoj po oceni strokovnjakov skozi življenje uresniči le tri do štiri odstotke osebnih potencialov. Angela Davis je lepo dejala: »Vemo, kdo smo. Slutimo, kaj bi morali biti. Niti sanja se nam ne, kaj bi lahko bili.« Samouresničevanje preprečujejo razne oblike medosebnega zatiranja, socialni pritiski, omejitve in umikanje pred negativnimi izkušnjami.

Življenjske možnosti, da se nekdo samouresničuje, pomembno vplivajo na zadovoljstvo v razpoloženju in občutek sreče. Človek postane to, kar je, postane viden, stopi na dan kot osebnost, če mu pomembni ljudje v okolju dovolijo, da je to, kar je. Psihologinja Silva Matos je opozorila, kako pomembno je, da otroci med odraščanjem včasih tudi s kričanjem in neupravičeno kritiko staršev in družine dokazujejo, kdo so. Odnosi v družini se lahko porušijo, če se starši odzovejo neposredno na krik, odpor in upor odraslega otroka. Bolj pomembno je, da se potrudijo odkriti, kaj je »pravo sporočilo« sina ali hčerke.

»Skušali smo se pogovarjati tako, da smo prepoznali pravo sporočilo drugega. Kritika je lahko tudi krik, da se odprejo nove dimenzije odnosov, da pridemo bliže, je pot naprej. Mlad človek na nek svoj način dopoveduje, da potrebuje svojo pot. Kljub temu potrebuje našo ljubezen, spoštovanje, tudi če njegovi koraki niso točno takšni, kot si želimo starši. Dobrodošla je odprtost za različ-

nost našega otroka. Potem, ko odidejo, se otroci prej ko slej vrnejo. So drugačni. So odrasli. Učimo se rasti ob njih. Na noben način jih ne dobimo nazaj, če jih ne spoštujemo. Družina brez preprirov je le utvara. Stiske sprostimo, da pokažemo, kaj čutimo.« (Matos, 2012, str. 138–142)

Priznavanje različnosti oseb v odnosu spodbuja osebno rast. V odnosih zadovoljujemo primarne psihosocialne potrebe, če nam je uspelo najti ravnotežje med skupnim in individualnim ravnanjem.

Slika 7: Knowles - vzgoja odraslih kot proces osebnostnega razvoja

<b>OD</b>	<b>K</b>
odvisnosti	samostojnosti
pasivnosti	aktivnosti
subjektivnosti	objektivnosti
nevednosti	poučenosti
nerazvitih sposobnosti	razvitim sposobnostim
majhne odgovornosti	veliki odgovornosti
ozkih interesov	širokim interesom
egoizma	altruizmu
zavračanja samega sebe	sprejemanju samega sebe
neoblikovane lastne identitete	izoblikovani lastni identiteti
osredotočanja na posameznosti	osredotočanju na splošna načela
površnih skrbi	globokim skrbem
posnemanja	originalnosti
potrebe po gotovosti	dopuščanju dvoumnosti
impulzivnosti	razumskosti

Ker je partner v odnosu drugačen, imamo priložnost, da razvijemo nove oblike vedenja in nov način, kako se bomo odzivali na okolje. Partner z izrazito samostojnostjo bo tudi drugega v odnosu navajal, da okrepi svojo samostojnost. Dejaven partner bo za zgled pasivnemu sogovorniku in bo v odnosu zagotavljal možnosti, da ga drugi posnema, ga vzame za zgled in spremeni način vedenja.

Priznavanje različnosti v odnosu daje obema možnost za zadovoljevanje osebnih potreb, osebni razvoj in individuacijo (izražanje in uveljavljanje svoje osebnosti). Oba imata možnost za individuacijo.

Nasprotje temu je manipulacija v odnosih. Manipulator pozna samo svoj prav, svoje potrebe, uresničuje svoj cilj in drugega negira, ga ne prizna kot osebnost in mu ne omogoča individuacije. S tem dela škodo tudi sebi, ker brez različnosti v odnosu tudi sam ne more rasti. Naprej se vrti v svojem zaprtem krogu. Zato manipulator še najbolj škoduje sebi, ko ne prizna in ne spoštuje drugega. Vrti se okrog svoje osi in ne raste. Nastane medsebojna zloraba namesto medsebojne uporabe.



---

## PERMISIVNA IN REPRESIVNA VZGOJA

---





Z družbenimi spremembami jeziček na tehtnici o presoji vrste vzgoje zelo niha, enkrat v prid eni, drugič drugi. V okolju se krešejo mnenja o eni in drugi. Pretežno pa še vedno ostajamo pri represivni vzgoji. Ko v družbi prevladajo konzervativne družbenopolitične sile, dobi poudarek represivna vzgoja. Napredni politiki vidijo družbeni napredek k demokraciji v podpiranju permissivne vzgoje in vere v človeka.

Socialno rojstvo otroka se zgodi v družini. Otrok se nauči vzorcev socialnega vedenja, oblikuje svoj značaj. Do petega leta starosti, pravi Berne, je njegov življenjski scenarij v glavnem že napisan. Otrokovi starši in drugi zanj pomembni odrasli so mu določili »usodo«, ki ga čaka. A v svojem življenjskem scenariju bo on edini in glavni igralec. Vse življenje se mu bodo ponavljale iste stvari in zunanji opazovalec bi skoraj verjel v usodo.

Družinska vzgoja, odnosi in življenje v družini dajo otroku prve in pomembne socialnodoživljajske vsebine, temeljne vrednote. Že zelo majhen otrok se trudi, da bi čim prej spoznal, kaj je prav in kaj ni, ker s tem od rojstva dalje povezuje prijetna doživetja (nagrade) in neprijetna (kazni). Od staršev in drugih članov družine sprejme tudi napačna navodila, samo da bi čim prej prišel do odgovorov na to, kaj je prav in kaj narobe. Otrok si želi vse narediti prav, ker bi rad doživljal le prijetne stvari, same nagrade. Neprijetnega doživetja, kazni, se boji. Teži k temu, da bi se ji izognil.

Freud je trdil, da je usoda otroka zapečaten pri petem letu in se pozneje ne more več spreminjati. Demokratičnosti se človek nauči v otroški sobi. Potem značaja ni mogoče več spreminjati. V takratni statični družbi se je resničnost znanstveniku res prikazovala na ta način.

V zadnjih treh desetletjih življenja v informacijski družbi, družbi sprememb in mnogoterih možnosti, so znanstveniki, predvsem ameriški psihologi, dokazali, da se lahko življenjski scenarij pod vplivi močnih čustvenih doživetij spreminja v vseh starostih človeka. Iz nesrečnega otroka lahko postane srečen odrasli. V Evropi se je prav za to področje posebej specializiral najbolj znani francoski

psihiater Boris Cyrulnik. Raziskuje, kako nekateri ljudje premagajo negativne posledice otroških travm in postanejo srečni in uspešni odrasli, drugi pa ne. Zanima ga zlasti, kateri vplivi pomagajo prvim. (Cyrulnik, 2012)

## Permisivna in represivna vzgoja ter zadovoljevanje primarnih psihosocialnih potreb

Za osebni razvoj človek potrebuje ugodno čustveno stanje. Doživljanje potrditve od zunaj in odobravajoči odzivi drugih ljudi so gonilna sila osebnostnega razvoja, ki daje človeku pogum, da se izrazi, da pokaže, kdo je in kaj nosi v sebi. Opogumijo ga pohvale in izrazi podpore. To doživlja kot lasten uspeh in nagrado. Pod vplivom negativnih doživetij, graj in prepovedi se človek zapre vase, umakne se, ker nasprotovanje in nezadovoljstvo drugih doživlja kot kazen. Prestroga vzgoja in prepogoste kazni povzročijo, da se že kot otrok zapre za obzidje, se brani pred drugimi, jim ne zaupa in si ne upa pokazati, kaj dejansko je. (Juul, 2008)

Negativne odzive drugih ljudi doživlja človek kot kazen, pozitivne pa kot nagrado. Kazni delujejo razdiralno in zavirajo razvoj. Nagrade spodbujajo k razvoju osebnosti, povečajo samozavest in učljivost. Seveda pa veljajo le take pohvale, ki odražajo stvarnost, in ne take, ki bi bile izrečene v prazno, kot formalnost, le zaradi lepšega. Otroci ali odrasli jih morata doživljati kot resnične in pravične.

Negativni odzivi ljudi delujejo na nas razdiralno. Doživljamo jih kot kazni. Najhuje je, če napadajo neposredno osebnost človeka in ne obsodijo le posameznega dejanja osebe. Če se negativni odzivi kažejo kot nenehna kritika in zavračanje osebnosti, človeka to zamori in v uspeh ne verjame več, zato neha poskušati in se odvrne od ljudi. O njih ima negativno mnenje, preveča ga občutek, da ga vse, kar ga obdaja, ogroža. Pod vplivi in pritiski kazni ostane

človek »neizpeta pesem«. Zamorjen, zavrt in zatrt. Kazen človeka ponižuje.

Tradicija vzgoje pri nas je naravnana k poslušnosti in sloni bolj na kazni kot na pohvali. Še vedno je močno zasidrano srednjeveško mnenje, da pohvala otroka kvari. Srečamo lahko odrasle, ki nam zaupajo: »Nas starši niso nikoli hvalili.«, »Iz ust mojih staršev ni prišla ena sama pohvala.«, »Nas so vzgajali strogo. Morali smo ubogati.«. Taka vzgoja vzgaja sužnja in ne ustvarjalca. Še danes smo zelo previdni pri izrekanju pohvale. Če pa jo nekemu že izrečemo, temu postane nerodno in ga je sram. Očitno smo s pohvalo naredili nekaj, kar javno še ni odobreno.

Kot kazen doživljamo vsako negativno doživetje. Ni nujno, da je kazen samo telesna. Še huje doživljamo kazen, če se nam nekdo čustveno odmakne. Zaničevanje, poniževanje osebe, brezbriznost ali negativna mnenja so hude kazni. Kot kazen doživlja otrok čustvene zlorabe njemu bližnjih odraslih ljudi. Če odrasli na otroku zadovoljuje svoje čustvene potrebe in zanemari otrokove, govorimo o čustveni zlorabi. Kazni doživljamo kot otroci in kot odrasli. Otroci se jih ne more ubraniti. Odrasli ima navadno socialne in ekonomske možnosti, da se jim upre.

Vid Pečjak se je poglobil v delovanje kazni na osebnost. Zbral je svetovno znane raziskave MacKinnona, Johnsona, Medinusa in Massermana o tem, kako deluje kazen. Pri permisivni vzgoji otroka motiviramo za zaželeno spremembo v vedenju, ki si jo želi tudi sam. Spreminjanje vedenja s kaznijo prihaja kot pritisk od zunaj in vprašanje je, kakšen bo učinek.

»Odvajanje navad s kaznijo je bilo predmet številnih psiholoških študij. Pokazale so, da izrazito huda, kruta kazen hitro, že po enem poskusu, privede do upada neprimernih reakcij. Vendar se ne spremeni samo navada, temveč tudi drugo obnašanje. Včasih pride do kazni, usmerjenih proti sebi, ali do katatoničnih znakov (popolnega psihičnega umika iz stikov z zunanjim okoljem, op. avtorice). Toda take kazni so v praksi redke. Kar se pa tiče blažjih, čeprav še vedno razmeroma ostrih kazni, je učinek zelo različen.

Največkrat pride do začasnega upada nezaželenega obnašanja. Prej ali slej pa se ponovno pojavi. Včasih se odstrani samo del reakcij, nekatere komponente, a druge ostanejo (npr. otrok še vedno ponavlja neželjeno obnašanje, a zdaj na skritem, da oče ne opazi, op. avtorice). Dostikrat pride do neracionalnega obnašanja in obrambnih mehanizmov, ki so značilni za frustracijska stanja. Kazni sledijo kronična bojazen, upad aktivnosti ob istočasni agresivnosti do sovražnikov, znižana raven ustvarjalnosti (Mac Kinnon, 1962). Pogosto prav kazen povzroči, da nezaželene reakcije narastejo.« Sears je vrsto let opazoval obnašanje kaznovanih otrok in zapisal: »Matere, ki so strogo kaznovale agresivno obnašanje, so imele več agresivnih otrok kot matere, ki so jih kaznovale blago. Matere, ki so kaznovale spodrseljaje otrok, ko so jih navajale na čistočo, so končale z močilci postelj. Matere, ki so kaznovale otrokovo odvisnost, da bi bili bolj neodvisni, so imele več odvisnih otrok kot matere, ki jih niso kaznovale.« (Pečjak, 1975, str. 216-217)

Zanimivo, da smo imeli v Sloveniji še v zadnjih dveh letih priložnost v revijah brati članke avtorjev, znanih strokovnjakov (ker ne zagovarjam kazni, njihovih imen ne bom izdala), ki so javno zagovarjali represivno vzgojo in kaznovanje otrok, ker po njihovih trditvah brez kazni ni vzgoje. Hudujejo se nad razvajenimi otroki in permissivna vzgoja je zanje prava psovka, čeprav jo zamenjujejo z vzgojno zanemarjenostjo. Ker jim javnost zaupa, nasede njihovemu nerazumevanju novih paradigem sodobne vzgoje. Ta teži k razviti osebnosti in samouresničevanju človeka, k ustvarjalnosti in originalnosti ljudi z osebno odgovornostjo. K vzgoji osebnosti in ne poslušnih sužnjev. Pred dvema letoma je na mednarodni konferenci v Ljubljani predaval ravnatelj angleškega zavoda za učence s velikimi učnimi primanjkljaji. Začel je s trditvijo: »Mi ne vzgajamo kur. Mi vzgajamo orle ...«

Ti avtorji, ki zagovarjajo represivno vzgojo (imajo jo celo za edino možno), se držijo ostankov preživelih paradigem (srednjeveške) vzgoje pokornega in podredljivega človeka, delajo radikalno napako, ko zamenjujejo permissivno vzgojo z vzgojno zanemarje-

nostjo ali pomanjkanjem vzgoje.

Pogosto kaznovanje povzroča v otroku velike strahove. V težnji, da bi se kazni izognil, ne izraža več svojih potreb in občutkov. Vnaprej ve, da ga bodo njemu najbližji odrasli negirali in bodo sledili svojim potrebam. Ve, da ne bo uslišan, in izgublja upanje. S tem se odpoveduje tudi svoji intuiciji in izražanju občutkov. Na koncu se odpove svojemu načinu doživljanja sveta in, kot pravi Berne, ne razvije zelo pomembne plasti osebnosti, to je ego stanje odraslega.

Če represivna vzgoja še traja, se občutki otroka še bolj oddaljujejo od njega in čez čas jih sploh ne čuti več. Nima osebnih potreb. Izgubil je zaupanje v ljudi, s tem je izgubil tudi upanje, da bodo njegovi najbližji le zagledali, priznali in dovolili, da se uresničijo tudi njegove sanje, želje in potrebe, da bo lahko srečen. Preveč bi bil nesrečen, če bi si dovolil, da še naprej čuti, kar se ne bo uresničilo. Zato želje in potrebe v sebi zatre in jih ne čuti več. Prekrije ga brezbržnost, ali kot je na sliki zapisala takrat desetletna deklica: »Sem cool. Full cool.« Ali teh besed ne slišimo prepogosto pri današnji mladini? Smo jim z represivno vzgojo doma in v šoli vzeli njihovo identifikacijo, dušo?

Doživljanje kazni se lahko pojavlja tudi v medosebnih odnosih med odraslimi, ko osebo nekdo negira, podcenjuje, zavrne njene potrebe in preprečuje, da bi se ji uresničile sanje. Represija v medosebnih odnosih ni omejena samo na otroštvo. Tudi odrasli ljudje se še naprej osebno razvijamo vse življenje. Včasih zaupamo napačnemu človeku in vstopimo v medosebni odnos, ki nam jemlje osebno motivacijo, moč delovanja in osebne sanje. Postanemo brezbržni. To se pozna po drži, mimiki, načinu hoje, oblačenju človeka. Brezbržnost in mrtvilo najbolj izraža neverbalna govornica osebe.

Vsak odgovor »ne«, vsaka prepoved deluje kot kazen. Človeku povzroča strah in tesnobo, kar se stopnjuje v razdražljivost in splošen občutek utrujenosti. Vsak »ne« blokira namen, interes, željo ali že začeto dejavnost. Povsem nasprotno deluje odgovor »da«.

Deluje kot nagrada. Ohranja celovitost osebnosti, izraža spoštovanje in upoštevanje človeka. Obraz in oči mu zasijejo od sreče. Človek se počuti lahkoten, srečen in poln energije. Čustva so vir naše energije.

»Kadar vzgojitelji kaznujemo otroka zato, ker je povedal resnico, ker je povedal tisto, kar misli in čuti, ga učimo hinavščine, laži. Kmalu bo stopal skozi življenje poln dvomov, saj bo iz strahu skrival resnico. Resnico potem človek skriva tudi pred samim seboj. Iz strahu, da se mu ne bi smejali, da ga ne bi sprejeli, se otrok prilagaja potrebam okolja. Kako se obnašati, oblačiti, čutiti, misliti ... Potrebno je veliko samohvale, samopovelečevanja, boja, premagovanja drugih.« (Matos, 2012, str. 17)

Uničevalne vplive kazni je podrobneje analiziral G. Bateson, ko je raziskoval komunikacije dvojne prisile ali dvojne prepovedi (double bind communications). Ko mati ali oče otroku nekaj prepove, mu zagrozi z mučno kaznijo. Drugo sporočilo pa se sklicuje na ljubezen in odvisnost žrtve od staršev ter prihaja kot prepoved, da bi jih zapustil. Navadno je prva prisila, prepoved, sporočena verbalno, z besedami (vpitje, enosmerna komunikacija, ne da bi imel otrok možnost, da ugovarja ali prosi za kaj), druga prisila ali prepoved zapuščenja pa z neverbalno govorico. Ob težkem doživetju kazni obenem otroku še prečrtamo vsako misel o tem, da bi se muk kaznovanja lahko rešil in izginil. Kazen pomeni prekinitev ljubezni, morda jezo ali celo sovraštvo do staršev. Z drugo prisilo starši otroka vežejo nase in mu pokažejo, da nima izhoda. Komunikacije dvojne prisile otroka pahnejo v brezup. Starši, ki trdijo, da ga ljubijo, otroku povzročajo hudo, ga mučijo s kaznimi, polnijo s strahovi. (Brajša, 1978, str. 97-99) Pod vplivi negativnih doživetij se začne otrok bati ljudi nasploh. Če prestaja take hude stvari pri starših v imenu »ljubezni«, kako hudo bi z njim ravnali šele drugi ljudje. Pri represivni vzgoji je otrok vedno bolj poln strahov in se ljudi boji.

Primer. Strokovni sodelavci centra za socialno delo se po raznih poskusih, da bi pomagali trem skrajno zanemarjenim otrokom iz družine alkoholikov, starim od tri do devet let, odločijo, da jih dajo v rejništvo. Ukrep bi jih rešil pretefov, vpitja, ponižanj, lakote in

umazanije. Gotovo bi jim bilo v vsaki novi družini bolje, kot jim je bilo doma. Otroci, navajeni domačih komunikacij dvojne prisile, se odhodu od doma krčevito upirajo. Nasilje je za te otroke postalo sinonim ljubezni. Drugih, neznanih ljudi se še bolj bojijo kot svojih staršev. Zelo težko je pretrgati bolne družinske odnose, ker se vse hudo dogaja v imenu ljubezni. Eno od sodelavk centra za socialno delo je ta dogodek tako pretresel, da je zamejala službo.

Otroci na razne načine sporočajo, kako trpijo, nikoli pa se ne postavijo proti svojim staršem, nikoli jih ne obsodijo. Komunikacije dvojne prisile nam ta pojav pojasnijo.

Poimenovanje permisivna vzgoja izhaja iz latinske besede »per-metere«, ki pomeni dovoliti. Sloni torej predvsem na dovoljenjih in spodbudah, ki jih otrok za svoj razvoj sprejema od vzgojiteljev (staršev, vzgojiteljic, učiteljev, svetovalcev, mentorjev, vplivnih oseb v življenju). Pohvala in odobravanje drugih sta otroku v oporo, da gre dalje, raziskuje življenje in v varnem zavetju meja permisivne vzgoje uspešno razvija svoje potenciale, talente in posebnosti, se samouresničuje.

Permisivna vzgoja zahteva veliko pozornosti, vztrajnosti, spoštovanja do otroka in tolerance staršev oziroma vzgojiteljev. To ni brezbrizen odnos do otroka in vzgojna zanemarjenost. Nasprotno! Je proces načrtnega vzgojnega ravnanja z jasno postavljenimi vzgojnimi cilji. Sloni predvsem na nagradi, pozitivnih doživetjih, bolj na spodbudi in opori kot na prepovedih in strogih zapovedih. Prevladuje pohvala za to, kar dejansko je, in spodbuda za to, kar otrok še ni dosegel, še ni postal. Permisivna vzgoja gradi na osebni odgovornosti. Umika se poslušnosti in podrejanju. Te lastnosti človeka zahteva tudi današnji način dela in preživetja.

Risba 5



»To je princeska.«

Risba 6



»Ves čas so jo 'gršali'. Braniti se ni mogla. Bili so močnejši 1 : 100.«



Risba 7



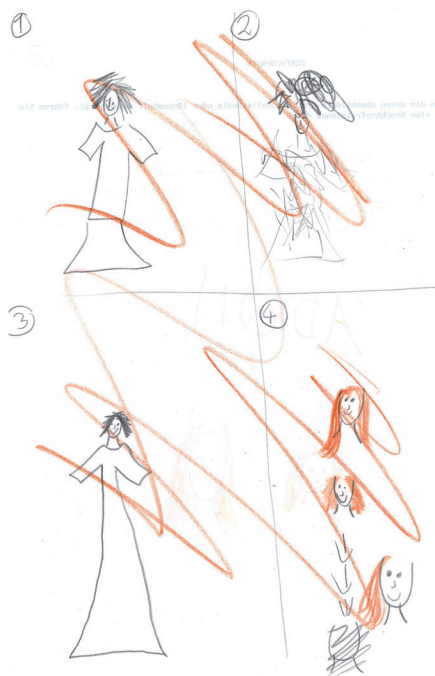
»Tu so jo še gršali. Je trpela. Ostrigli so ji lase.«

Risba 8



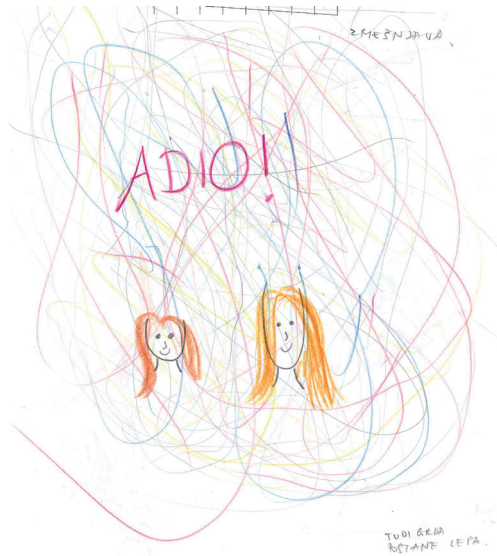
»Grda je jokala.«

## Risba 9



»Nikoli ni imela miru. Pritiskali so.« Deklica izrazi, kako boleča je zanjo čustvena zavrženost. Tega ne zna povedati, ubesediti. Otrok čustva izraža v risbi. Ker meni, da slika slabo izraža njene občutke, risbe drugo za drugo počeka. Na zadnji risbi so ji odrezali laske na vrhu glave in je plešasta, nato laske na desni strani in končno še na levi. Gola glavica lovi le še pritiske od zgoraj (puščice). Nenehno zapovedovanje, kaj mora in česa ne sme, jo uničuje, a deklica si ne more pomagati, saj nima potrebne družbene moči, da bi se branila in bi jo upoštevali.

Risba 10



Zmešnjava. »Tudi grda postane lepa.« Sredi zmešnjave občutkov se poslavlja od sebe. »Adijo!« Morda nikoli ne bo postala to, kar je bila.

## Risba 11



Ni srečna. Vseeno ji je. »Še so jo gršali.« Dekličina razlaga slike in napisi v risbi sporočajo, da je postala brezбриžna do vseh muk in trpljenja. »Cool sem, full cool.« Razmršeni lasje, umazana obleka. Brani se z brezбриžnostjo. Enači se z deklicami najnižjega ugleda. Sporočilo: meni je vseeno, mučili me boste naprej.

## Risba 12



»Hudobna postane lepa.« Sporoča, da so zdaj, ko je hudobna, ljudje z njo zadovoljni. Za njih je zdaj, ko je sebe izgubila, najboljša. Ostro naježeni lasje in krik »Jaz sem najboljša« (po njihovo). Kot na prejšnji risbi tudi na tej deklica izrazi osebno ponižanje s tem, da razgali genitalije. Tam je obleka izrezana. Pretresljiva izpoved. Kdo sliši njen klic po usmiljenju, njen klic na pomoč?

Permisivna vzgoja gradi in razvija osebnost, zato nima hitrih vidnih rezultatov. Je dolgotrajen proces oblikovanja otrokove osebnosti z mogočnimi rezultati na koncu. Otroku omogoča, da izrazi to, kar je, da se pokažejo otrokovi talenti in posebnosti, da se razvije v enkratno individualnost z močno pripadnostjo in potrebo po skupnosti. Vzgaja orle. Misleče in ustvarjalne ljudi z osebno odgovornostjo.

Nasprotno od permisivne se pri represivni vzgoji učinki hitro pokažejo. Prevladujejo kazni in te otroka prestrašijo. Pod silo razmer se podredi vzgojiteljem, utihne, se podreja in postane ubogljiv. Pripravljen je slediti zunanjim pritiskom in zahtevam, tudi če sam čuti drugače in ima nasprotno želje. Kazen otroka šokira. Hitro umolkne in se umakne. Vedenje otroka postane defenzivno.

Slovenska psihologinja Andreja Poljanec, družinska in zakonska psihoterapevtka, v svojem doktoratu proučuje odnose v družini in vpliv kazni. »Dojenček in tudi starejši otrok prevzema vse mamine občutke, in če ni sproščena ona, je v krču tudi otrok. Stiska, ki jo otrok tudi pozneje kaže navzven, je v resnici stiska enega od staršev.« Pri prvorojencu sta starša bolj negotova kot pri poznejših otrocih. »Zato so prvorojenci praviloma v življenju resnejši, bolj odgovorni (največkrat pa bolj tesnobni), saj tak odnos do življenja srkajo dobesedno z materinim mlekom. Kaznovanje otrok je zelo slab in nedopusten nadomestek za vodstvo in odgovornost, ki ju mora otrok dobiti od staršev. Nobena kazen ni primerna. Vsaka je ponižanje in sramotenje. Učinkuje le hipoma, dolgoročno ne, saj ustavi otroka pri dejanju zaradi strahu in ne zaradi notranje discipline. Ker kazen sramoti in ponižuje, prekinja čustveni stik med staršema in otrokom, kar pomeni srčiko družinskih odnosov. Čustveni stik je dobra naložba za vse življenje.« Starši ne bi smeli čakati in prelagati odgovornosti za ponovno vzpostavitev čustvenega stika na otroka. To je njihova naloga. »Otroci, ki so deležni dovolj pozornosti in se lahko ob starših zmeraj umirijo, predvsem pa vedo, da so jim ti na razpolago v dobrem in slabem, so v življenju uspešnejši. Njihova samopodoba je višja, so bolj čustveno zreli, imajo boljše kognitivne sposobnosti. Od malega so navajeni, da

jim je dovoljeno čutiti, kar čutijo.« Kot odrasli bodo znali navezati čustveni stik s starši in drugimi ljudmi. (Poljanec, 2010)

Zagovorniki represivne vzgoje se, žal, sklicujejo prav na te nagle učinke vzgojnih ukrepov, kazni. Zamolčijo pa škodo, ki jo za osebnost človeka naredi represivna vzgoja. Otrok ne more zadovoljevati svojih primarnih psihosocialnih potreb. Če kazni ogrožajo varnost, socialno pripadnost ali čustva ljubezni, se otrok še hitreje vda usodi, kakršno mu krojijo odrasli. Vda se v to, da je ubogljiv robot, a za ceno, da je v procesih represivne vzgoje izgubil sebe.

V našem okolju je še vedno tudi šola območje represivne vzgoje, ker je vedno več predpisov in ukazov, ki jim morajo učenci zadočiti, če hočejo dobiti dovolj točk za napredovanje pri šolanju. Otrok nima dovolj priložnosti, da bi izbral, se sam odločal, sledil svojim občutkom, kaj si želi. Namesto »kaj hočem« prevlada »kaj moram«. Prikoplje se do zahtevanih točk, a v procesu takega šolanja izgubi sebe. Povožen je s predpisi in natančnim ponavljanjem odgovorov, ki na izpitih, maturi, pri ocenjevanju v razredu edini kaj štejejo. In prav proti takemu staromodnemu šolanju sta dvignila glas dolgoletni psihoterapevt za družine Jaspers Juul in njegova sodelavka Helle Jansen. (Juul, Jansen, 2009)

Čustveno zadovoljeni otroci imajo pred seboj drugačno življenjsko pot kot zavrti otroci, zatrti v razvoju in s čustvenim primanjkljajem. Premalo se zavedamo, kako odgovorna je vzgoja za spoštovanje, svobodo in samouresničevanje otroka.

Nasprotniki permisivne vzgoje očitajo, da otrok nima mej, te pa potrebuje. Temu bi lahko rekli podtikanje neresničnih očitkov. Zato posebej poudarjam, da ima tudi permisivna vzgoja meje in da brez postavljanja mej ni nobene vzgoje. Brez mej kot plevel raste le vzgojno zanemarjen otrok, za katerega se starši ali drugi odrasli ne brigajo. Meje pa se pri permisivni vzgoji ne postavljajo s kaznijo, zaničevanjem, grožnjami, zastraševanjem in poniževanjem otroka, kot se pogosto dogaja pri represivni vzgoji. Pri permisivni vzgoji tudi prepoved in meje pridejo kot priporočilo staršev (vzgojiteljev, učiteljev) in ne kot ukaz, skupaj s spoštovanjem otroka,

spodbudo, medosebnim zaupanjem in ljubeznijo. Med priznavanjem in negiranjem otroka je razlika. Med tem, ali starš zahteva, ki je otrok noče slišati, podkrepi s klofuto in kletvico ali s tem, da položi roko na ramo otroka in mu tako sporoči, da je ob njem, ter odločno reče z ljubeznivim pogledom in nasmeškom na obrazu: »Zdaj pa gremo.«, je razlika. (Juul, Jensen, 2009, str. 44-128)

Od vrste vzgoje je odvisno, koliko se bo nekdo lahko samouresničil, kaj bo naredil iz svojega življenja. Permisivna vzgoja mu daje dovoljenje in spodbude, da išče dalje, raziskuje možnosti in se poda na novo pot do ciljev. Represivna vzgoja zožuje življenjski prostor otroka in pozneje odraslega, ker ga polni s strahovi pred kaznijo (slabimi doživetji) in zunanjimi zapovedmi. Ubogljivost in podrejanje ne vodita v samouresničevanje.

Napačno bi razumeli permisivno vzgojo, če bi menili, da pri tej ni kazni. So tudi kazni, ker s tem pohvala in nagrada (prijetni doživetji) šele dobita pravi smisel in čustveno težo. Ne bi ju znali ceniti, če ne bi doživeli tudi kazni. V nasprotju z represivno vzgojo pa pri permisivni kazni ne prevladuje, je le občasno doživetje. Večina doživetij se nagiba k prijetnemu, pozitivnemu. In nasprotno: tudi v represivni vzgoji se pripeti pohvala ali nagrada, le da se pojavi bolj poredko in jo preglasijo prepogosta negativna doživetja v odnosih otroka (odraslega) z njemu pomembnimi ljudmi.

»Otroški psihologi, učitelji in psihoterapevti so odkrili, da imajo otroci raje in tudi potrebujejo permisivno vzgojo z določenimi omejitvami in ne permisivne vzgoje brez meja. Mogoče to najbolje izrazimo s tem, da otrok potrebuje organiziran in strukturiran svet in ne neorganiziranega in nestrukturiranega.« Maslow ločuje med permisivno vzgajanimi in vzgojno zanemarjenimi otroki. Govori tudi o uničujočem delovanju kazni, agresije, nespoštovanja in poniževanja otrok v represivni vzgoji. (Maslow, 1970, str. 40-41)

Samouresničevanje je izražanje in udejanjanje osebnih potencialov, talentov in želja. Najbolj se bo človek gnal za tistim, kar sluti, da je. Zato velja samouresničevanje za primarno človekovo motivacijo. Pri proučevanju odnosov med družbo in posameznikom je



Bartlet Stoodley v mednarodnih raziskavah odkril, da imajo največ možnosti za samouresničevanje ljudje v višjih družbenih slojih, na primer vodilni in lastniki podjetij, samostojni umetniki in raziskovalci. Zato izražajo največ zadovoljstva in sreče. Nasprotno imajo delavci v tovarnah in poljski delavci najnižjo stopnjo zadovoljstva in sreče, ker se z delom, ki ga opravljajo, ne morejo identificirati. Kako bi bili srečni ob »suženjskem delu«, v katerem se ne morejo izraziti in še manj samouresničevati. Tako delo jim ni izziv. Delajo le zato, da preživijo, da obstajajo. (Stoodley, 1962)

Od Stoodleyjevih študij je minilo že pol stoletja. Delo ljudi se je tako spremenilo, da novosti komaj dohajamo. Danes živimo v veliko obetavnejših časih za človekovo samouresničevanje. Suženjska dela je prevzela nova tehnologija. Živimo v svetu sprememb in mnogih izzivov. Človek ima veliko več možnosti za samouresničevanje, če jih le izkoristi. Zato bi morali na današnji čas gledati bolj pozitivno. Delo se vedno bolj humanizira. Vem, da se s tem marsikdo ne bo strinjal. A tudi brezposelnost je izziv za samouresničevanje, tudi delo za določen čas in projektno delo nam prinašata nove oblike svobode za osebno rast. Izobraževanje je postalo vseživljenjski proces, prav tako delo.

Konfucij je zapisal: »Izberi si opravilo, ki ga imaš rad in ne bo ti treba delati niti en dan v življenju.« Samouresničevanje napolni človeka s srečo in tak človek ne pozna utrujenosti. Delo mu je zabava.

Ljudje tudi v majhnih krajih in po vaseh vedno več ustvarjajo na področju kulture. Prirejajo praznike sadja, pesniške večere v vinskih kletih, presenetijo nas knjižne izdaje domačih raziskav ali pesniške zbirke domačinov na vasi. Ljudje iščejo razne načine, kako bi se izrazili. Ustvarjanje pomeni osvobajanje človeka. Gremo nasproti velikim časom.

Vzgoja je vseživljenjski proces. Ker je v Sloveniji vzgoja še pretežno sinonim za represivno vzgojo bodisi v družini bodisi v šoli, se odrasli odločno otepajo vsake možnosti, da bi jih še kdo vzgajal. Niti pomisliti nočejo, da bi se kot odrasla oseba še

komu podrejali. Razumljivo je, da zato možnosti vzgoje odraslih zanikajo.

Opisanemu semantičnemu problemu besede »vzgoja« v našem okolju se izognemo, če govorimo o osebnotnem razvoju odraslih. Vsak človek se spreminja in razvija v tesnem medosebnem odnosu z drugo osebo, v odnosu bližine z zakonskim partnerjem, dobrim prijateljem, otrokom ali kom drugim. Ljudje radi priznajo, da zdaj, pri 50 letih, pa res niso več taki, kot so bili pri 25 ali 30 letih. Enaindevetdesetletna gospa pove prijateljici: »Če bi bila pri svojih 85 letih tako pametna, kot sem danes, ne bi z menoj napravili tako, kot so, da so me vrgli iz lastne hiše in sem zdaj brezdomka.«

V sodobni ekonomiji je preživetje močno odvisno od osebnostnih lastnosti, stopnje osebnostne razvitosti in čustvene zrelosti. Čustveno zadovoljena oseba se ne počuti tako hitro ogrožena, zato je zelo učljiva. Nič je ne ogroža in hitro nadomesti manjkajoče racionalno znanje stroke. Čustveno pomanjkanje pogosto zmanjšuje učljivost človeka, ker postaja ta rigiden in se nenehno brani pred vdorom kakršnekoli novosti ali spremembe. Živimo v svetu sprememb, zato potrebujemo socialno in čustveno zrelost.

Vsak potrebuje vzgojo. Prek vzgoje dosežemo socialno rojstvo. Vendar mora med skupnostnim, to je zunanjimi zahtevami in normami, in osebnim vladati pravo razmerje, da skupnostno ne omejuje individuacije (izražanja in razvijanja sebe), samouresničevanja in zasebnosti človeka. Pravega razmerja med njima ni vedno lahko najti. Vračanje v skupnost, vzgoja, naj ne bi ogrožala notranje integritete človeka. Spoštovanje in upoštevanje drugega človeka (otroka in odraslega, moškega in ženske) v medosebnih odnosih je edina pot do omenjenega ravnotežja. Tako dobi človek možnost, da se razvije, izrazi in samouresniči ter postane enkratno in nepovljivo bitje.

Zakaj je permisivna vzgoja edina pot k celoviti in razviti osebnosti, je najlepše opisala psihologinja Silva Matos, ko v drobnih vsakdanjih situacijah sledi ljubezni in spoštovanju do otroka in ga vzgaja brez kazni.

»Neomajno verjamem v svetost vsakega otroka! V svetost življenja. Kako neverjetno moram resno vzeti vsakega otroka, čutiti vsakega posebej. Spoštovati prav vsakega posebej. Lepo mi je ob tej misli. Lepo mi je ob tej misli, obenem pa se zavedam resnosti, odgovornosti. Otrok ni igrača. Ni tu zato, da se odrasli ob njem potešimo, se zatekamo k njemu, se sproščamo ob njem na razne načine – čeprav otroci poleg napora pomenijo tudi sprostitvev. Na noben način ne izrabljajmo otrokove majhnosti, nemoči. Vedno bolj se zavedam njihove moči.« (Matos, 2012, str. 39)

Risba 13



»To je ona.«

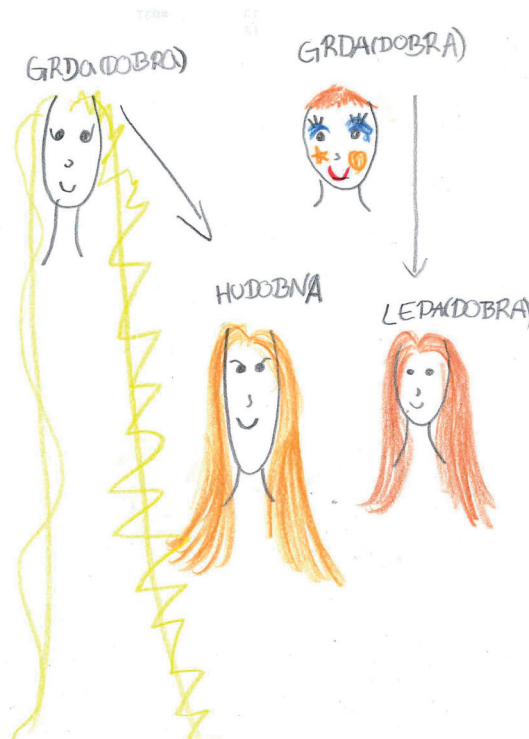
Risba 14



»Taka sem ...«

Deklica je ob pomanjkanju čustev spremenila osebno identifikacijo princeske v vojakinjo. Upala je, da bosta starša zdaj tudi njo ljubila, kot ljubita sestrico. Sestrica ima zavezane oči, nič ne vidi, nikogar ne upošteva.

Risba 15



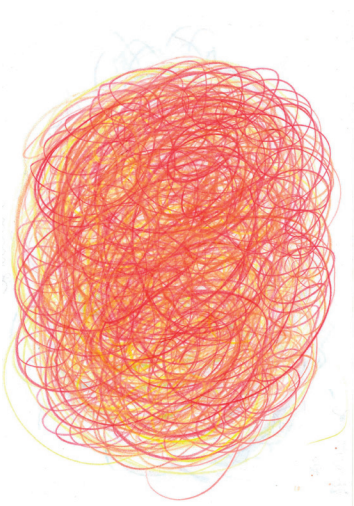
Oblikovanje osebne identifikacije deklice niha med pozitivnim in negativnim. Simbolično z risbo izrazi, kako jo pomanjkanje čustev uničuje in poriva proti negativni osebni identifikaciji. Kako naj bo grda dobra? Prevedeno v psihološko terminologijo: kako naj ima čustveno zavržen otrok pozitivno osebno identifikacijo? Grda postane hudobna (negativna identifikacija). Grda mora postati lepa, da bo dobra (desna stran risbe). Razvoj nakaže s puščicami.

Risba 16



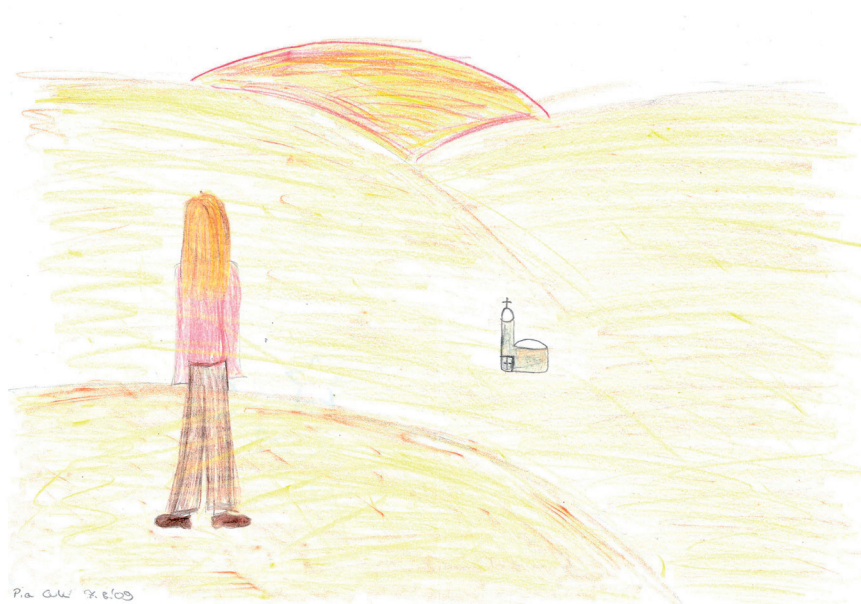
Čustvena zmešnjava, čustvena napetost

Risba 17



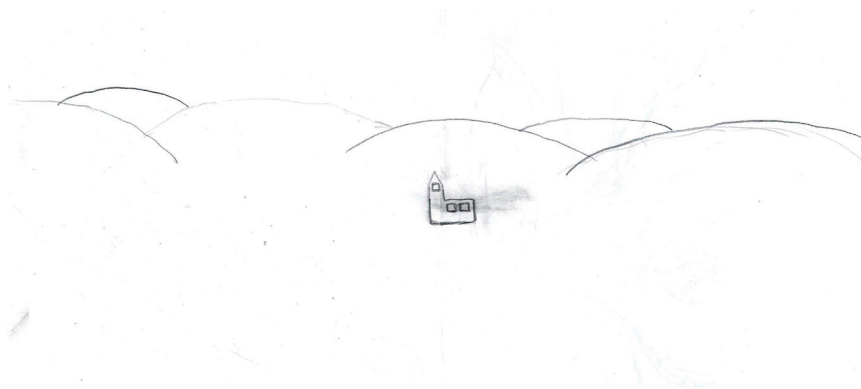
Racionalna zmešnjava

Risba 18



Pomanjkanje čustev socialne pripadnosti. Moraste sanje riše 11-letna deklica še po enem letu. Počuti se samo in zapuščeno. »Na svetu ni bilo nikjer nobenega človeka.«

## Risba 19



Moraste sanje izrazijo čustveno stisko. Po dveh letih jih še vedno riše. Boji se jih. Čustveno se počuti še slabše. Ni je več na prizorišču. Cerkvica ostaja kot simbol rešitve.



Človek se razvija ob človeku, tako otrok kot odrasli. Drugega človeka potrebujemo med drugim tudi zato, da nam postavlja meje. Tudi odrasli potrebujemo meje, da se osebnostno razvijamo. V osamljenosti smo kot voda brez posode. Razlijemo se v mlakužo. Nimamo nikogar, da bi v odnosu trčili ob njega in s tem začutili, do kod lahko gremo. Osamljeni se psihično razkrajamo. Predolgo zaprti v samici so v nevarnosti, da doživijo živčni zlom. Zelo pomembna točka medosebnega odnosa je stik z drugo osebo, mesto v socialni razdalji med osebama, kjer naletimo na drugo osebnost. Tu začutimo meje, ki nam jih postavlja sogovornik.

## Čustveno sozvočje in čustveni kvocient

Daniel Goleman je leta 1996 objavil knjigo o čustveni inteligenci in postavil čustva na prvo mesto. Ker je bil v obdobju, ko so poudarjali predvsem ali skoraj izključno pomen sposobnosti, inteligenčni kvocient kazalnik in merilo vsega, je avtor poudaril odločilni pomen čustev pri današnjem človeku s tem, da je ohranil izraz »kvocient« tudi za čustva. »Dejansko imamo dva razuma: enega, ki razmišlja, in drugega, ki čuti. Ti dve povsem nasprotujoči si poti spoznavanja se med seboj prepletata in ustvarjata naše mentalno življenje. Za racionalni razum je značilno, da se ga zavedamo, je razmišljajoč, sposoben stvari pretehtati in jih miselno obdelati, analizirati in ovrednotiti. Vzporedno obstaja še drugi sistem spoznavanja: impulziven, poln moči in včasih nelogičen – čustveni razum. Dihotomijo racionalnega in emocionalnega ljudje ponazarjamo z 'glavo' (razum) in 'srcem' (čustva). Stališče, ki prihaja iz srca, ima večjo prepričljivost kot mišljenje, ki prihaja iz racionalnega razuma. Čim močnejša so čustva, tem bolj dominanten postaja čustveni razum in manj učinkovit je racionalni razum.« (Goleman, 1996, str. 8-9)

Racionalni razum izražamo z besedami, čustveni razum se izraža neverbalno. Čustvena resnica se kaže z gibi, mimiko, gesta-

mi, bolj s tonom glasu kot s tem, kaj je nekdo rekel. Neverbalna govornica je vedno iskrena, ker jo obvladuje podzavest, izrečene besede filtrirajo zavestna načela in norme. Izrečemo, kar je dovoljeno izreči. Če se neverbalno sporočilo ne ujema z verbalnim, nastaja v komunikaciji razhajanje (disonanca) in sporočili se ne pokrivata. V takih primerih tisti, ki naj bi sporočilo sprejel, postane zmeden, je v stresu in živčnost se stopnjuje. Sporazumevanje postane zelo naporno. Če smo sproščeni in povemo tako, kot čutimo, je sporočanje in medosebno sporazumevanje lahko in učinkovito.

Goleman je v obsežni raziskavi opazoval življenjsko pot otrok univerzitetnih profesorjev in drugih ljudi na visokih položajih ter otroke iz običajnih družin. Sledil je življenjski poti enih in drugih ter ugotovil, da so bili v življenju najbolj uspešni otroci, ki so v družini dobili največ pozornosti in so bili kar ves dan čustveno zadovoljeni. Dokazal je, da niso bili najbolj uspešni otroci iz družin univerzitetnih profesorjev, kakor bi pričakovali. Ti otroci so prejeli skromno bero čustev in pozornosti, zato so imeli slabšo čustveno kondicijo ali čustveni kvocient od otrok iz družin s toplimi čustvenimi odnosi. Bili so manj komunikativni, manj samozavestni, težje so prenašali konfliktna situacije in strese, imeli so nizek frustrativni prag, kar pomeni, da so jih že manjše težave destabilizirale in so pri naporih na poti do ciljev hitro popustili.

Za višji čustveni kvocient otroka je pomembna empatija staršev in drugih njemu bližnjih oseb. Čustveno sozvočje z drugimi začuti otrok že pri osmem mesecu starosti, ko začne ločevati druge od sebe. Empatija staršev, čustveno sozvočje otroka in staršev, mu zagotavlja, da ga najbližji razumejo, z njim sočustvujejo in so ob njem. Tako človeka skozi vse življenje oblikuje čustveno sozvočje intimnih odnosov z najbližjimi osebami in s tem vzdržuje čustveni kvocient na primerno visoki ravni. Če tega čustvenega sozvočja in empatije v odnosih z bližnjimi ljudmi ne doživljamo, se počutimo zavrnjene in se nas lotevajo žalost, stiska in obup.

Pri čustvenem sozvočju da mati otroku čutiti, da se je na čustveno vznemirjenost otroka tudi sama odzvala z enako vznemirjeno-

stjo. Zlasti ponavljajoče se čustveno sozvočje matere z otrokom ali pa pomanjkanje tega oblikuje vzorce vedenja in čutenje pri vstopanju v medosebne odnose pozneje v življenju.

»Če je pri starših pomanjkanje empatije za otrokova čustva, kot so veselje, žalost, potreba po ljubezni in nežnosti, nekaj stalnega, se otrok začne izogibati temu, da bi pokazal svoja čustva, in jih postopoma niti ne bo več čutil, če so bila ta čustva v otroštvu vztrajno spregledana ali zavrnjena bodisi na prikrit bodisi na odkrit način.« (Goleman, 1996, str. 101)

Otrok tako postane čustveni invalid in ima po besedah Golemana nizek čustveni kvocient. Alice Miller, švicarska otroška psihoterapevtka, pravi: »Drama je biti otrok,« ker je v vsakem otroštvu veliko travm. Toda ne smemo obupati. Pridobivanje primerne čustvenega kvocienta je vseživljenjski proces. Če v družini kot otroci nismo bili deležni potrebnega čustvenega sozvočja, si lahko to sozvočje pridobimo pozneje v življenju v drugih medosebnih odnosih z za nas pomembnimi ljudmi. Osnovne lekcije o čustvih dobiva otrok v neštetihih drobnih pripetljajih in doživetjih med starši in otrokom.

Čustveno zapostavljen otrok lahko pozneje v življenju reagira na dva načina: ali se prekomerno čustveno odziva in vživlja v vse ljudi okrog sebe ali pa odnose z drugimi napolni s sadizmom in nasiljem. Pri najhujših kriminalcih pokaže življenjska zgodovina ne samo pomanjkanje pozornosti in čustvenega sozvočja s starši, ampak najpogosteje celo grobo čustveno zlorabljanje v otroštvu. Zelo je pomembno, kako se starši odzovejo na otroka, ko je moteč, kako ga disciplinirajo. Če ga ob takih dogodkih prestrašijo, zatrejo in dokažejo s kaznijo svojo premoč, otrok ne more čutiti kake empatije.

Mati, ki v svojem otroštvu ni bila deležna empatije, je ne bo sposobna dati svojim otrokom, če ji tega čustvenega stanja skozi življenje ni uspelo izboljšati, še preden je dobila otroka. Največkrat se mati tega ne zaveda, ker čustvom vlada podzavest.

Poglejmo primer deklice, ki so jo starši iz številčne in revne družine pri treh letih oddali v oddaljen kraj teti, ki ni imela svojih otrok. Deklica je v trenutku izgubila vse, kar je imela rada: starše, brate, sestre, dom. Brez milosti se je morala nebogljenja in majhna znajti v tujem, nepoznanem svetu. Težko si predstavljamo, kakšno je bilo njeno čustveno trpljenje. Čez nekaj let je teta umrla in ostala je med tujimi ljudmi, s katerimi se je obdal tetin mož. Ko je odrasla, se poročila in imela prvega otroka, deklico, je čustveno ni mogla sprejeti. Ni ji mogla dati ljubezni, ker jo je vse preveč spominjala na njeno težko otroštvo. Strah, da bi se dotaknila bolečih čustev iz svojega otroštva, je bil prevelik in deklico je zavračala. Bala se je, da bo v njej zagledala svojo usodo. Vulkana potisnjenih čustev iz otroštva se ni smela dotakniti, ker bi bilo prehudno. Deklica je bila občutljiv in nežen otrok. Pogosto je jokala, nato je začela jecljati. Mati jo je pred vstopom v šolo vztrajno trenirala z vajami proti jecljanju, čustveni odnos med njima pa se ni popravil. Deklica je postopoma nehala jecljati, s krčevitim govorom je pravilno izgovarjala besede. Dekličina čustvena stiska se je kmalu izrazila z močenjem postelje. Spet so se starši trudili, da odpravi to novo »napako«. Mati hčerkici ni mogla dati najmanjše empatije, ker je tudi sama v otroštvu ni bila deležna. Šele po nekaj letih življenja z razumevajočim in dobronamernim možem si je toliko čustveno opomogla, da je drugega otroka, sina, čustveno sprejela in se mu odprla z gorečo ljubeznijo. Ob iskreni in sproščeni ljubezni mame do sina se je občutek deklice, da je čustveno zavrnjena, še povečal.

V opisanem primeru je vsak od otrok živel v drugi družinski reničnosti. Dinamika družinskih odnosov je zelo zapletena. Vsak od otrok ima čustveno drugačen položaj. Razmerja se spremenijo z novim otrokom ali če denimo v družino prideta živet dedek ali babica.

Človek pozneje v življenju vstopa v nove socialne skupine na enak način in z enakimi čustvi, kot so zaznamovali intimno ozračje družine. Brez pravega zunanjega ozadja se lahko pri njem ponavljajo bojazen, strah, sovraštvo ali naklonjenost, zaupanje, pozor-

nost do drugih in vživljanje v druge. Če mu s pomočjo novih, kvalitetnejših odnosov uspe premagati negativne vzorce čustvovanja, se mu življenjska pot obrne v pravo smer.

Goleman je optimist, ker pravi, da je obnavljanje čustvenega stanja osebe vseživljenjski proces. Sklicuje se na ugotovitve raziskave, ki jo je opravil Stern z univerze Cornell; te potrjujejo, da je mogoče s ponavljajočimi se čustveno ugodnimi pomembnimi medosebnimi odnosi s prijatelji in sorodniki čustveni kvocient tudi popraviti. Ljudje se denimo zatečejo k psihoterapiji, da bi izboljšali osebno čustveno stanje ter zaživel bolj sproščeno in čustveno bogato. Porušeno čustveno ravnotežje se na novo vzpostavi s tem, ko oseba preoblikuje svoje osebne modele, s katerimi vstopa v medosebne odnose. Ti se popravijo z doživljanjem čustvenega sozvočja z bližnjo osebo.



---

## KAKO SE ČLOVEK BRANI

---





Ljudje smo pogosto ranjeni zaradi neprijetnih doživetij. Takrat se počutimo ogrožene. Naše psihično ravnotežje je porušeno. Začnemo se braniti. Obdamo se z ograjami in pravimi okopi. Pred drugimi skrivamo, da smo ranljivi, potem to skrivamo še pred seboj, a s tem se osiromašimo, ker zanikamo osebni doživljajski in čustveni svet. Čustva so najbolj osebna stvar, so reakcija na zunanji svet. Racionalni podatki so za vse ljudi enaki. Če izbrišemo svoja čustva, zamolčimo in nato negiramo sebe. Na boljši poti osebnostnega razvoja je tisti, ki brani svoja čustva in izraža osebne potrebe, se trudi, da jih upošteva in nato zadovolji. Za to potrebuje veliko obramb. Samo en obrambni mehanizem ne bo dovolj. V vsaki življenjski situaciji potrebujemo drugačnega.

Človek brani svojo integriteto, svoj razvoj, osebno identifikacijo, zadovoljevanje osebnih čustvenih potreb v medosebnih odnosih. V medosebnih odnosih je zagotovljena medosebna uporaba, ki jo za preživetje potrebuje vsak človek. Brani pa se pred zlorabo, manipulacijami in mistifikacijami v medosebnih odnosih.

Odnosi z drugimi ljudmi in razni socialni pritiski od zunaj niso vedno v prid človeka. Medosebna uporaba kot naravni zakon uveljavljanja človeka kot družbenega bitja zlahka preide v medosebno zlorabo, ko v odnosu zadovoljuje psihosocialne potrebe le ena od obeh sodelujočih oseb. Vse življenje se mora človek poleg vsega drugega znati tudi braniti pred škodljivimi vplivi medosebnih odnosov. Človek se mora braniti pred zlorabo, ko ga v odnosu drugi ne upošteva.

## Obrambni mehanizmi

Poglavje o obrambnih mehanizmih, ki se jih ljudje naučimo z vzgojo in drugo socializacijo, je pomembno dopolnilo k poglavju o primarnih psihosocialnih potrebah. Vrnimo se k trditvi Erica Ber-

na, da vsak človek potrebuje ljudi in da ljudje potrebujejo njega. Medosebna uporaba je naraven proces med ljudmi. Dogajajo pa se tudi medosebne čustvene zlorabe, ko v odnosu samo eden poteši svoje čustvene potrebe, drugi pa ostane praznih rok. Zlorabi se moramo ljudje upreti.

Med ljudmi je toliko iskanja medosebne uporabe, da od ljudi, ki bi nas želeli uporabljati, ne moremo vsega prevzeti, ker bi se prehitro izčrpali. Ko nam čustvene zaloge že pohajajo, se začnemo izogibati novim medosebnim odnosom ali pa iz kakih obstoječih izstopimo. Ni dobro, če odnose na silo pretrgamo, ker to pusti za seboj bolečo čustveno sled. Gledati moramo na to, da so medosebni odnosi že od samega začetka odprti in vsakemu od sodelujočih dovoljujejo izstop, če tako čuti. Zaključek odnosa naj bi bil spoštljiv, korekten do obeh strani in brez neporavnanih ostankov.

Nekaterim medosebnim odnosom se odpovemo, še preden smo vanje vstopili, ker zaslutimo, da bi bili za nas preveč obremenjujoči in bi nas čustveno izčrpavali, ker v njih ne bi mogli zadovoljiti svojih čustvenih potreb. Tak odnos bi bil nevaren. Odnos zlorabe, v katerem so zadovoljene samo potrebe druge osebe, nas v skrajnem primeru lahko pahne celo v bolezen, zato je pomembno, da se človek brani pravočasno in dovolj odločno.

Alice Miller je napisala knjigo »Upor telesa«, ki govori ravno o primerih takih težavnih odnosov. Če človek vztraja v slabem odnosu zaradi obzirnosti, socialnih norm v okolju, zapovedi, ki so mu jih vtepli starši z vzgojo, in drugih okoliščin, se nadaljevanju škodljivega odnosa upre telo z boleznijo ali pa lahko tudi s smrtjo. Našteva znane ljude, ki se jim je to zgodilo. Kar ni bila zmožna urediti psiha, naredi telo. Neprimeren medosebni odnos vodi tudi v skrajno čustveno izčrpanost, čustveno izgorelost in nato v depresijo. (Miller, 2005)

Predstavljajmo si, da vstopimo v prostor z večjo družbo povsem neznanih ljudi. Kakšni občutki nas navdajajo? Morda se nezavedno množice najprej ustrašimo. Po prvih trenutkih negotovosti, ko stopimo pred toliko ljudi, se zberemo in jih namerno opazujemo. Pravzaprav iščemo najbolj primerne, ob katerih bi lahko igrali svoje življenj-

ske socialne igre, kot vedno tudi ta večer in tukaj. Občutki sledijo drug drugemu v težko zaznavnih kratkih časovnih presledkih. Ljudi si še bolj pozorno ogledamo, da bi ugotovili, kdo je za nas »najbolj užiten«. Tipalke za to si razvijemo že v ranem otroštvu in postanejo pomemben del našega družbenega jaza. Neka oseba si izbere svoj prostor po občutku in ponovno pogleda gospo na nasprotni strani velike mize. Zdi se ji prijetna, zanimiva, vendar je popolna neznanka. Privlači jo in kmalu vpraša sosedo: »Kdo je ta prijetna gospa na nasprotnem koncu mize?« Odgovor sosede ni obetaven: »Kje? Ne vidim nobene 'prijetne' gospe. Ste se zmotili?«

Sogovornica pa še vztraja z ugotavljanjem, kdo je simpatična gospa. Sosedo natančneje opiše, kje sedi in kako je oblečena. V odgovor dobi veliko začudenje: »Menite tisto nemogočo žensko?« Očitno je, da gospa, ki je bila deležna njene pozornosti, za sosedo ni bila »užitna«.

Pred čim se mora človek braniti? Berne pravi, da osebne psihosocialne potrebe zadovoljujemo v odnosih z drugimi ljudmi. Ljudi potrebujemo za preživetje. Preživetje je toliko odvisno od bioloških kot od psiholoških, predvsem čustvenih dejavnikov. Jaz potrebujem ljudi in jih uporabljam za zadovoljevanje svojih psihosocialnih potreb in drugi potrebujejo mene. Medosebna uporaba pa v določenem času doseže rob (čustvene) zmogljivosti. Človek se počuti ogroženega, izčrpanega, pojavijo se strahovi. Človek bi se moral znati braniti, preden nastopi čustvena kriza. Ne bi smel spregledati, da postaja čustveno izčrpan, da mu čustvene zaloge pojemajo in da mu grozi osebna kriza.

Sami sebe moramo sproti braniti v vseh medosebnih odnosih. Dovolj jasno moramo izražati svoje potrebe, kaj čutimo in kaj si želimo, da drugi v odnosu naše potrebe sploh lahko zazna. Mi smo edini zagovorniki in branilci svojih potreb. Kirschner je v knjigi »Umetnost egoizma« opisal svoje najpomembnejše življenjsko spoznanje, da se mora človek braniti. Človek naj ne teži k temu, da ugaja drugim, jim ustreže, ampak naj najprej brani svoje potrebe.

Človek se v življenju brani pred vsem, kar bi v njem lahko po-

rušilo čustveno ravnotežje in ga prizadelo. Seveda v obrambi ni vedno uspešen. Nekateri dogodki ga globoko čustveno pretresejo in porušijo čustveno ravnotežje, na primer poroka, selitev, smrt v družini, izguba službe, prometna nesreča, huda bolezen bližnjih. Obrambni mehanizmi mu pomagajo, da se prej prebije skozi čustveno krizo in spet doseže čustveno ravnotežje.

Ne znamo se vsi enako braniti. Nekateri imajo obrambne mehanizme bolj razvite, drugi manj. Če mati otroka pretirano štiti, odraste v odraslega z manj razvitimi obrambnimi mehanizmi. Težko živi sam in mater pogreša še pri 50 ali 60 letih. Nevarno je, da takega človeka drugi zlorablajo in se na njegov račun čustveno zadovoljujejo, kar še poveča krizo. Premalo razviti obrambni mehanizmi lahko vodijo tudi v duševno bolezen.

Poznate primere iz življenja, ki vam to dokazujejo? Se spomnite kake zaljubljene prijateljice ali prijatelja, ki sta zaradi silnih čustev kar žarela od zdravja, življenjske moči in sta čutila, da bi lahko »gore premikala«? Na smrt bolna mati je čakala sina, da se vrne iz vojske. V nasprotju z vsemi pričakovanji zdravnikov se je njeno življenje pod vplivom močnih čustev do sina podaljšalo do njegove vrnitve. Potem je umrla. Na smrt bolno ženo so z onkološkega inštituta poslali domov umret. Pod pritiski psihopatskega moža se je njeno življenje prezgodaj iztekalo. Pred nasiljem moža je bila nemočna in prestrašena. Nekaj dni po njeni vrnitvi iz bolnišnice pa je njen mož nenadoma umrl. Zanj pomembna sprememba je ugasnila nevarno bolezen. Živela je še več let potem.

Prej omenjene gospe ob mizi sogovornica sploh ni opazila, ker zanjo ni bila (psihološko) pomembna. Zdaj, ko jo je na vprašanje sosede pozorneje pogledala, je imela še bolj jasen občutek, da ob njej res ne bi bila srečna (ne bi dobila potrebnih čustev). Nasprotno je bila soseda polna nemira in je iskala možnost za stik z gospo na nasprotni strani. Morda je gostja med občinstvom to gospo takoj zaznala prav zato, ker je izžarevala čustveno toplino, naklonjenost do ljudi in si je podzavestno obetala, da bo v stiku z njo lahko zadovoljila pomanjkanje ljubezni, kar čuti že nekaj časa. Pozornost je usmerila na zanjo »užitno« gospo.

Morda bi sosedi bolj ustrezal ekstravertiran človek s pogostimi pohvalami na ustih, ker potrebuje samopotrjevanje, ki ji v domačem okolju nenehno manjka. Doma nima nikoli prav, vse naredi narobe in za domače nič ne zna. Podzavestno išče človeka, ki bi ji dal priznanje, jo pohvalil. Takega bi med ljudmi, kot pri nabiranju gob, prepoznala kot »užitnega«.

Od rojstva naprej razvijamo občutke za odkrivanje »pravih« ljudi za zadovoljitev posameznih čustvenih potreb: potreb deficita ali potreb rasti. Podzavestno in samodejno človek išče zadovoljitev tam, kjer ima največje čustvene primanjkljaje.

Znani slovenski psiholog Anton Trstenjak pravi: »Če je človek ogrožen, se brani.« Brani se lahko na več načinov. Kako so pri nekom razviti obrambni mehanizmi, je predvsem odvisno od vzgoje, razmer, v katerih je odraščal, celotnega osebnega značaja in drugih dejavnikov.

Psihologi (Sullivan, Rogers) naštevajo različno število obrambnih mehanizmov, od tega, da upoštevajo le nekaj v okolju najbolj opaznih, do večjega števila tudi bolj redkih obrambnih mehanizmov. V naši razlagi se bomo zadovoljili le z najbolj osnovnimi. (Trstenjak, 1974, str. 227)

Kulturno in socialno okolje človeka lahko daje prednost enim ali drugim obrambnim mehanizmom. Za židovsko skupnost je sprejemljiva višja stopnja obrambe z agresivnostjo kot v slovenskem okolju. Zato je vedenje pripadnikov njihove skupnosti pretežno ofenzivno, v slovenskem okolju pa defenzivno. Znamo potrpeti, počakati in dajemo prednost obrambnemu mehanizmu umika in pasivnosti. Lev Milčinski, znani slovenski psihiater, je raziskoval pojav samomorilnosti. V eni od svojih študij je iz takrat jugoslovanskega prostora v ospredje postavil dva ekstremna primera obrambe. Na Kosovu so imeli največje število ubojev in najmanjše število samomorov na tisoč prebivalcev. Nasprotno je bilo takrat v Sloveniji proporcionalno največje število samomorov in najmanjše število ubojev. Agresivnost v Sloveniji raje obrnemo proti sebi kot proti drugemu. Tako so se nam z vzgojo in kulturno tradicijo oblikovali obrambni mehanizmi.

Stopnja razvitosti posameznih obrambnih mehanizmov, merjena z gostoto pojava, ni odvisna samo od družinskega okolja. Nanjo vpliva tudi širša socializacija prek kulture nekega socialnega okolja. Kako drugi mislijo, kaj se drugim zdi prav, je do neke mere pomembno za vsakega človeka. Socialni vpliv pa se izraža tudi prek čustvenih odnosov v družini in se vsadi globoko v osebnost.

Obrambni mehanizmi se tudi posnemajo. Velika verjetnost je, da bo agresiven oče, če to želi ali pa ne, imel agresivnega sina in hčerko. Otroci najbolj prevzamejo obrambne mehanizme v odnosih bližine, predvsem v družini. Branijo se na podoben način kot njihovi bližnji.

Na vasi, kjer se ljudje dobro poznajo med seboj, se članov neke družine vsi izogibajo ali pa ne gredo z njimi v spopad, ker poznajo njihov za druge neprijetni način obrambe. Za ravnokar umrlega gospodarja slišimo, kako je bil agresiven in je doma vse pretepal. Žena mu je zgodaj umrla. Lotil pa se je tudi koga od vaščanov. Če je le mogel, je izzival in besedno napadal sovaščane. Ljudje so se ga raje izogibali. Znali so povedati, da je bil prav tak tudi njegov oče, ki je z vpitjem in grožnjami ustrašoval vse v družini. Agresivna sta bila tudi oba sinova. Hčeri pa sta se poročili z agresivnima partnerjema. Čeprav sta živeli v mestu, sta agresijo svojih mož prenašali in se nista ločili, ker je bil obrambni mehanizem agresije vpisan v njun življenjski scenarij. Od doma sta se spominjali zaradi agresije moških trpeče babice in matere. Njun obrambni mehanizem je bil enak: umakni se in potrpi.

Berne govori o scenarijski verigi, ko se podobno vedenje prenaša iz roda v rod. Meni, da tako verigo najteže pretrgamo. Laže prekinemo nekaj, kar je pri osebi nastalo na novo in je njena posebnost.

V scenarijski verigi se lahko prenašajo tudi za druge bolj socialno sprejemljivi obrambni mehanizmi, kot so umik, pasivnost, humor, introjektivnost ali projekcija.

Vzemimo primer iz časov velikih družin. Starša s 15 otroki sta ži-

vela v slogi in ljubezni. Otroke sta spoštovala in jih obdala z ljubeznijo. Ko sta hotela kdaj doseči, kar otroku ni bilo všeč, sta zadevo spremenila v šalo ali sta neželjeno lastnost otroka pripisala sebi (introjekcija), kar je otrok potem lažje razumel. Otroci so videli, da sta se starša raje umaknila, kot da bi prišla v konflikt s kom od sosedov. To se jim je zapisalo za vse življenje. Starša sta se znala v medosebnem odnosu tudi umakniti, če je bila želja partnerja premočna. Otroci so čutili, da lahko svoje želje svobodno in brez težav izražajo. Če je bilo le mogoče, so jih v družini zadovoljili. Ko pa so bile zavrnjene, otroci tega niso doživljali kot ponižanje ali maščevanje, ampak so zaupali odločitvi staršev, ker vesta, kaj je prav. Pozneje je anamneza družine pokazala, da so podobne obrambne mehanizme uporabljali tudi otroci in da pri tem ni bilo razlike med hčerami in sinovi. Danes tudi mnogi od njihovih vnukov in vnukinj živijo v družinah s spoštljivimi odnosi in upoštevanjem drugega. Scenarijska veriga sprejemljivih obrambnih mehanizmov se nadaljuje iz roda v rod, če ne prevlada vpliv priženjenega partnerja.

Življenjske situacije in medosebni odnosi zahtevajo, da se branimo z različnimi obrambnimi mehanizmi. Ni za vse situacije dovolj uporabljati le enega, na primer agresivnost ali pa umik. Življenje zahteva od nas, da se znamo braniti na več načinov in da z izborom pravega obrambnega mehanizma uspešno ohranjamo osebno ravnotežje. Pretirano razvit en obrambni mehanizem (na primer umik) je lahko v življenju celo moteč, ker v več življenjskih situacijah nimamo na voljo prave reakcije.

## Agresivnost, napad

Agresivnost je najbolj izstopajoč obrambni mehanizem, ker je pogosto moteč za okolico. Je eden najbolj razširjenih obrambnih mehanizmov, ni pa nujno, da je v vseh oblikah za druge neprijeten. Več avtorjev poudarja, da je v vsaki odločitvi, v vsakem dejanju človeka, nekaj agresije. Z ofenzivnim vedenjem je človek prodoren, si povečuje možnosti in ima več priložnosti, da za problem najde

pravo rešitev, kot če bi ostal pasiven in se preprosto umaknil.

Nič se ne bi zgodilo, če človek ne bi razpolagal vsaj z nekaj agresivnosti. Ta obrambni mehanizem je podlaga za udejanjanje zamisli, uresničevanje sanj in doseganje ciljev. Človeku pomaga, da ohranja voljo in se za cilje bori. Če se na poti do cilja pojavijo problemi, se jih loti in vztraja pri tem, da jih reši. Ne popusti.

Agresivnost kot obrambni mehanizem se kaže v več oblikah. Poleg fizične agresije poznamo še verbalno. Tudi manipulacija je ena od oblik agresivnosti, s katero poskuša nekdo proti volji drugih ljudi doseči svoj in samo svoj cilj. Agresivnost se izraža tudi v spretnem in vztrajnem premagovanju ovir ter vztrajanju pri osebnem načrtu ali želji. Lahko rečemo, da se najširše izraža v oblikah ofenzivnega vedenja.

Za človeka brez osnovne agresivnosti bi rekli, da je »kot cunjica«, da ne živi, le vegetira.

Obramba z agresivnostjo se pojavi na primer takrat, ko je porušen občutek osebne varnosti. Otrok, katerega starša se ločujeta, se počuti ogroženega. Temu pomanjkanju čustev se pridruži še pomanjkanje socialne pripadnosti, saj družina, njegova socialna skupnost, razpada. Če mu starši vse to jemljejo, meni, da ga nimajo radi. Čuti pomanjkanje ljubezni, ko se starša ob ločitvi ukvarjata predvsem sama s seboj. Počuti se ogroženega in zavrženega. Bega, je nemiren, v razredu išče pretirano pozornost. Učiteljica se nanj jezi, opozarja ga, da je za razred moteč. Ta obsodba ga še bolj potre. Obramba z agresijo se še stopnjuje. Poznali so ga kot mirnega otroka, zdaj je s sošolci sprožil že nekaj pretepov. Zato se tudi sošolke in sošolci odvrnejo od njega. Otrok v taki čustveni stiski ne vidi več rešitve zase. Nemirnega, napadalnega in motečega otroka najprej pomirimo, če mu posvetimo nadpovprečno pozornost, ga bodrimo in pokažemo, da ga imamo radi. Postopoma mu pomagamo, da spet dobi občutek varnosti in socialne pripadnosti. Razred z razumevajočo učiteljico mu lahko za nekaj časa nadomesti dom in družino. Destruktivna agresivnost postopoma ugaša. S kaznijo pa dosežemo še intenzivnejše stopnjeva-



nje obrambne agresivnosti.

Včasih hiperaktivnega otroka obravnavajo kot agresivnega, čeprav sta si pojava povsem različna in ju ne bi smeli zamenjevati. Hiperaktivnost nima kakega zunanjega cilja, je odziv na nevrološke impulze, ki otroka ali odraslega nenehno dražijo in silijo h gibanju do onemoglosti. Obrambni mehanizem agresivnosti pa je vedno osmišljen in ima neki cilj, ki mu je podrejen. Ko ga doseže, agresivnost preneha in se vrne konstruktivno vedenje.

V našem okolju obrambni mehanizem agresivnosti ni posebno cenjen. Ljudje agresivnega človeka zavrnejo. Če se preveč bojuje za dosego ciljev, mu očitamo pretirano ambicioznost.

Risba 20



Pri osebi v čustveni stiski se pojavljajo strahovi. Otrok jih v risbi izrazi v obliki »strašljivih duhov«.

## Umik, pasivnost

Umik, obramba s pasivnostjo, je za okolje navadno manj moteč obrambni mehanizem, razen če se pojavlja prepogosto in v pretirani obliki. Oseba poskuša vzpostaviti porušeno čustveno ravnotežje, se izogniti kritiki, zasmehovanju, strahu ali žalosti s tem, da se umakne in postane pasivna.

Defenzivno vedenje osebe izraža umik. Človek opusti prvotne namene, utihne, se umakne iz sobe, gre raje na sprehod, kot da bi se prepiral, ob naslednji priložnosti ne daje več svojih predlogov, ker meni, da ga bodo spet zavrnil. Zateka se v čakanje in pričakovanje, da ga bodo drugi odkrili, povabili k sodelovanju, mu ponudili priložnost, da pokaže svoje talente. Želje še vedno ima, a se zanje ne poteguje. Ker se marsikaj od pričakovanega ne uresniči, je nevarno, da zapade v malodušje, se začne podcenjevati in postane še bolj pasiven.

Umik je pomemben obrambni mehanizem zlasti v situaciji, ko se čustvena stiska, frustracija in stres tako stopnjujejo, da je čustveno ravnotežje resno ogroženo in človek začuti, da pritiski presegajo njegove moči. Takrat je umik edina prava obramba.

Pogosto se to dogaja v otroštvu. Otrok začuti, da nima moči, da bi v odnosu do odraslih uveljavil svoje želje in potrebe. Zato se raje umakne. Če se take situacije ponavljajo, se vedno bolj umika, zapira vase, postaja introvertiran in zunanji svet ga vedno manj zanima. Nenehno bere knjige, da se izključi iz družinskega okolja. Umakne se v igranje klavirja, da ne sliši staršev, kako se prepirata. V primerih skrajnega umika se lahko pojavi celo avtizem.

Obrambni mehanizem umika pogosto razvijejo otroci, ki so zgodaj izgubili mamo. Otrok se od prvih dni življenja uči, da če naredi prav, je nagrajen, če naredi narobe, je kaznovan. Zato se trudi, da bi čim prej odkril, kaj je prav in kaj narobe. Odgovore o tem, vrednote, srka predvsem od sebi najdražjih ljudi. Če naredi nekaj prav in je za to nagrajen, se počuti varnega. Smrt matere mu vzame

najbližjo osebo, ki jo najbolj potrebuje. Prevzame ga močan občutek krivde, ker meni, da je tako hudo kaznovan, ker je nekaj storil narobe. Ne more pa odkriti, kaj je naredil narobe. Zato še bolj trpi. Občutek krivde postane kroničen, neoprijemljiv in pogosto vpliva na vedenje za vse življenje. Najbolj trpi, ker ne ve, kaj je naredil narobe, da mu je usoda vzela mamo.

Brani se z umikom v samoto brez aktivnosti. Boji se, da bi spet naredil kaj narobe, in beži v pasivnost. Upira se vsakemu delu. Pomirja ga to, da nič ne počne, kar se navzven zdi kot brezdelnost. Če pa ima priložnost, da dela ob nekom, ki je vedno z njim, in hkrati verjame, da bo ta odgovarjal za to, ali ravnata prav, se pokaže njegova delavnost. Samostojno ne prevzame odgovornosti za nobeno akcijo, preveč ga preganjajo strahovi in občutek krivde. Psihatri brezdelnost obravnavajo kot posebno bolezensko motnjo. Različica vedenja človeka z močnim občutkom krivde je tudi odlašanje, da bi začetno delo dokončal, in pretirana pedantnost. Vedno najde nove podrobnosti, jih preverja in popravlja, dela pa ne konča, ker se boji, da bo napravil kaj narobe. Možje s tako psihološko obremenitvijo hočejo, da so, ko kaj delajo, vedno ob njih žene. Mož se zanesa na ženo, da mu bo povedala, če bi naredil kaj narobe, in strah pred krivdo se zmanjša. Prisotnost žene mu omogoča, da sploh dela.

Okolica takšnega človeka navadno označi za lenuha in brezdelnega. Bolje bi ga razumeli, če bi raziskali, zakaj se tako vede. V osebni življenjski zgodovini bi gotovo našli veliko čustveno izgubo in podobne vzroke. Če bi si znali vedenje tega moža razložiti, potem ga ne bi obsojali.

V pasivnost poriva otroke tudi zelo stroga vzgoja. Če ga kar naprej kritizirajo in ocenjujejo negativno, izgubi voljo, da bi karkoli počel. Umika se in brani s pasivnostjo.

## Racionalizacija, iskanje racionalnih argumentov za neuspeh

Neizpolnjene želje in pričakovanja doživlja človek kot osebni neuspeh. To ogroža dosedanje ravnotežje v predstavi o sebi in čustvenem odnosu do drugih in do sveta. Grozi mu, da neuspeh doživi kot lastno nemoč, nesposobnost ali odklonitev. Zato se zateče k obrambnemu mehanizmu racionalizacije. Da ne bo preveč razočaran, poišče vzrok za osebni neuspeh v zunanjem svetu.

Prijatelj mu je obljubil, da pride na obisk. To bi mu veliko pomenilo in čaka ga z mnogo pričakovanji. Ure tečejo, prijatelja ni. Ko postaja čustvena napetost v njem nevzdržna, se reši z mislijo, da ta prijatelj ljudi samo utruja in je pravzaprav bolje, da ga sploh ni bilo. Racionalizacija je nevtralizirala negativna čustva. Pomiril se je in odšel na sprehod.

Gospa si je želela podoben krznen plašč, kot si ga je kupila prijateljica. Občudovala je njen lepi plašč, vseč sta ji bila barva in kroj, vse na njem je bilo na pravem mestu. Finančno pa kaj takega ni zmogla, čeprav je bila to njena želja že od zgodnje mladosti. Prišla je zima in vedno bolj je trpela ob pogledu na prijateljčin plašč, ker ga sama nima in ne more imeti. Čustvena napetost v njej je bila vedno hujša. Prijateljice se je začela izogibati, čeprav jo je zelo pogrešala. Bala se je, da bi jo kje nepričakovano srečala. Zapletla se je v preračunavanje, kdaj gre prijateljica v službo, v trgovino ali z otroki na sprehod. Zelo je pazila, da se ob takih urah ne pojavi na ulici. Vse skupaj ji je vzelo osebni mir in je postajalo vedno bolj moteče. Začela je celo sanjati o tem. Nakar je nekega dne planilo iz nje: »Kaj bi mi tak plašč! Zaradi njega te lahko še huligani napa-dejo. Poleti ga nažirajo molji in hitro se obrabi.« Racionalizacija je odpihnili željo in s tem hudo čustveno napetost. Vrnila se je v staro čustveno ravnotežje. Čutila je celo neko zadovoljstvo, da takega plašča nima. Ni je več motilo, da bi srečala prijateljico ali da bi se dobili na klepetu. Čustveno ravnotežje v njenem odnosu je bilo

spet vzpostavljeno.

Obrambni mehanizem racionalizacije je primeren v mnogih situacijah porušenega čustvenega ravnotežja. Ni nujno, da so uporabljeni racionalni argumenti resnični. Delujejo tudi, če si jih izmislimo, a so za nas sprejemljivi.

Obrambni mehanizem racionalizacije lepo ponazori legenda o lisici in kislem grozdju. Lisica ob poti visoko gor na latniku zagleda prekrasno grozdje. Zaželi si ga. Poskuša in poskuša ga doseči, a brez uspeha. Ne more do njega. Jeza v njej vedno bolj kipi, zato se raje hitro potolaži z mislijo: »Kaj bi s takim grozdem! Kislo je.«

Racionalizacijo pogosto uporabljajo ljudje z razvitim ego stanjem odraslega, ker znajo upoštevati dejanske možnosti za ureničitev želja in pričakovanj v težnji, da bi dosegli svoj cilj. Racionalizacija pogosto zveni prepričljivo tudi za druge ljudi. Zdi se vraščena v življenje in jo drugi sprejmejo kot primeren odziv.

Risba 21



Človek se od rojstva trudi, da bi odkril, kaj je prav in kaj narobe, kaj je dobro in kaj slabo. Niha med pozitivno in negativno osebno identifikacijo. Desetletni otrok izrazi to v zgornji risbi.

## Introjekcija, pripisovanje lastnosti drugih sebi

Osebni neuspeh in kazen porušita čustveno ravnotežje. Včasih ju doživljamo predvsem kot pomanjkanje nekaterih osebnostnih lastnosti. Tak občutek človeka potre, dela ga negotovega in zato vedno bolj trpi. Tudi drugi opazijo, da z njim nekaj ni v redu. Vedno pogosteje misli na ljudi, ki jim je uspelo uresničiti željo, podobno njegovi. Vedno bolj se muči. Odkritje, da je nekaterim uspelo doseči cilj in uresničiti željo, njemu pa ne, ga pahne v še večje duševno trpljenje. Osebni svet se mu ruši in išče pot ven iz krize. Končno se »spoji« s srečneži in njihove lastnosti pripiše sebi.

Poglejmo primer. Mlad fant si goreče želi, da bi postal zdravnik. Njegov oče je vidno priznaval moč in položaj zdravnikov, se jim dobriklal in jih vabil domov, čeprav je bil samo kmet. Njega pa je kot otroka velikokrat poniževal in pogosto kaznoval. Kako goreče si je fant želel, da bi postal zdravnik in doživel od očeta bolj spoštljiv odnos. Postati zdravnik je čutil kot edino rešitev zase. Objektivni pogoji so kazali drugače. Večina sošolcev je že po osnovni šoli odšla delat v tovarne, le nekateri so končali srednjo šolo. Gimnazija med kmeti ni bila priljubljena, otroke so pošiljali na bolj praktične srednje šole. Z njih je bila pot na študij medicine za vedno zaprta. Do študenta medicine bi mu še veliko manjkalo. Opazoval je zdravnike na obiskih pri očetu, opazoval je zdravnika v šolski ambulanti. Po srednji šoli se je njegovo izobraževanje končalo in zaposlil se je v tovarni. Frustracija se je silovito povečala, ko se mu je stalna in čustveno obetavna želja dokončno sesula. Iz osebne krize ga je rešilo podzavestno pripisovanje lastnosti zdravnika sebi – introjekcija. Tudi očetu je dokazoval, kako »obvlada« zdravnike, da bi v zameno končno dobil drobec očetovega spoštovanja, upoštevanja in pozornosti. Introjekcija mu je ostala za vse življenje, tudi potem, ko je bil oče že zdavnaj mrtev. Ob introjekciji čuti, da ga ščiti pred ljudmi, ki bi ga poskušali omalovaževati. Skrbi za stike z zdravniki. Vsakemu se osebno približa. Ponotrani njihove lastnosti in neguje občutek lastne pomembnosti, ker mu je že od otroštva



najbolj manjkal. Ostal je še posebej občutljiv za čustva samospoštovanja in spoštovanja.

Z obrambnim mehanizmom introjekcije lahko ublažimo tudi pomanjkanje kateregakoli drugega čustva, če si le pripišemo prave lastnosti. Značilno je, da človek ponotranji predvsem pozitivne lastnosti drugih, če meni, da gre drugim bolje kot njemu. Redkeje ponotranjimo negativne lastnosti, vendar najdemo tudi take primere. Mlad moški pripiše sebi negativno lastnost varanja žene, kar počne njegov občudovani prijatelj. Ob njem se je počutil manjvrednega, ker sam ni počel tega in se mu tudi v praksi ni obneslo. Enostavneje je bilo, da prijateljevo lastnost pripiše sebi in se s tem hvali v moški družbi. Zdaj je spet zadovoljen in samozavest se mu je dvignila.

Ta obrambni mehanizem je precej prikrit in manj znan. Kot vsi drugi poteka podzavestno. Odkrije ga izurjeno oko strokovnjaka.

## Projekcija, pripisovanje svojih osebnih lastnosti drugemu

Ko človeka v konflikt s samim seboj spravlja neko osebno stališče, vrednota, posebno čustvo ali kak drugi psihičen pojav, reši krizo na ta način, da ta pojav pripiše drug osebi in se s tem razbremeni.

Okolje možu dokazuje, da z ženo zelo grdo ravna. Take obtožbe ga motijo, ker meni, da se drugi v njegovo družino nimajo kaj vtikati. Veliko energije in napora porabi za to, da bi bilo navzven vse videti odlično in prekrasno. Močno si prizadeva, da bi resnično stanje prikri. Zelo je prizadet, ko mu izjave drugih dokazujejo ravno nasprotno. V njem delujeta življenjski scenarij in kontrascenarij. Jezen je na ljudi. Vse življenje jim ni zaupal in nanje gleda negativno.

Čuti močno potrebo, da bi se pred njimi branil. Doma živi življenje v popolnem nasprotju s tem, kakršnega bi rad pokazal. Mnenja drugih ljudi o tem, kakšen je do žene, so ga zelo prizadela, ker dokazujejo popoln neuspeh uporabljenih obrambnih mehanizmov. Iz čustvene stiske se reši s projekcijo svojih dejanj na druge zakonske može. Nenehno govori, kako je on dober, naravnost idealen v odnosu do žene, našteva pa druge poznane moške, kako grdo ravnajo z ženami. O tem spleta cele zgodbe in čuti potrebo, da jih kar naprej ponavlja. S projekcijo sebe na druge se čuti olajšanega.

Projekcija je v nekem smislu nasproten obrambni mehanizem introjeksi. Človek drugim pripisuje predvsem svoje negativne lastnosti. Kot denimo izjava »sosedu ni uspelo«, ko nam samim grozi prava polomija zaradi lastnega neuspeha.

Na druge projiciramo dobre lastnosti, ko želimo situacijo olepšati, da bi manj trpeli. Poglejmo primer. Oče je zelo navezan na hčerko. V njenem fantu hoče videti lastnosti, ki jih nima (dobrotljivost, empatijo, spoštljivost, uspešnost, nadarjenost). Pripíše mu vse lastnosti, za katere bi želel, da jih ima hčerin bodoči mož. Zato jih vanj projicira. Čez čas bo oče »treščil na realna tla«, a projekcija mu je pomagala, da je prebrodil najhujšo krizo.

Ljudje v okolici bolj reagirajo na projekcijo kot na introjeksi. Ne moti jih toliko, kaj nekdo pripisuje sebi, čeprav v resnici ni tak, bolj jih zanima, kaj projicira na druge. Zato se ob nekatere projekcije tudi zavestno obregnejo in jih zavrnejo kot izmišljotino. V nekaterih situacijah je projekcija kot obrambni mehanizem zelo priročna in bi jo težko nadomestila kaka druga obramba. Sicer pa to velja za vse obrambne mehanizme.

Obrambni mehanizmi se ravnajo po značaju človeka, zapovedih, prepovedih in dovoljenjih v življenjskem scenariju posameznega človeka. Ne glede na situacijo se bo nekdo laže oprijel umika kot projekcije itd.

Branimo se tudi s tem, da napetost in čustvena stanja projiciramo v risbo, glinast izdelek, petje in s tem olajšamo napetost.

## Fantazija, umik v neresnični svet

Nekateri avtorji združujejo fantazijo z obrambnim mehanizmom umika, drugi ju ločujejo, ker se pri obrambnem mehanizmu s fantazijo človek umakne v neki neresnični svet.

S tem obrambnim mehanizmom si pogosto pomagajo otroci, ko morajo izživeti negativna čustva, ne da bi pri tem motili odrasle.

Poglejmo primer triletnega dečka. Mati in oče sta vegetarijanca. V tem duhu hranita tudi svojega sinčka in nasploh zdravi prehrani otroka namenjata veliko pozornosti. Otrok razen mesa ne sme jesti tudi sladkih stvari. Mama gospe, ki je prišla na obisk, postreže s svežim pecivom, ki ga je spekla babica. Otrok poželjivo gleda in poskuša vzeti košček peciva s servirne mizice. Mama ga vljudno opozori, naj tega ne počne. Sinček pa še poskuša, ker si pecivo zelo želi. Nato ga mama odpelje v kot sobe k igračam. Zelo je prizadet. Čez čas prihrumi po vseh štirih iz kota in se zaletava v mamico, renči in kaže zobe. Mama ga nejevoljna vpraša: »Kaj je zdaj to? Kako se pa obnašaš?« Sinček ji odgovori: »Lev sem. Požrl te bom.« In spet ponavlja rohneče glasove, usmerjene proti mami. Branil se je s fantazijo. Spremenil se je v najmočnejšo žival na svetu (tako sta mu povedala starša) in zdaj ima možnost, da on premaga in kaznuje mamico. Kakšno olajšanje za otroka! Mama se je pred gostjo opravičevala za nemogoče vedenje otroka. »To dela zdaj samo pred vami, drugače ni tak.« Če je to res, potem je škoda za otroka še večja, ker se pred mamo ne more niti braniti, če med njiju ne stopi vsaj kaka tuja oseba; takrat ve, da bo mama bolj prizanesljiva. Gospo je dogodek tako prizadel, da ni želela več na obisk k mladi družini, v kateri je bil otrok očitna žrtev anksioznosti staršev. Ali imajo prav psihiatri, ko v zadnjem času vegetarijanstvo uvrščajo med prehrabne motnje?

Poglejmo še primer obrambnega mehanizma fantazije pri odrasli osebi. V šestdesetih letih prejšnjega stoletja je bilo v Jugoslaviji zelo težko priti do avta. Plače in s tem življenjski standard so bili res

zelo nizki, a tudi če bi kdo imel denar, je trajalo leta, da je lahko prišel do malega avta fiata 600 ali v žargonu fička. Mlad moški visoke postave bi si želel osvajati dekleta s sebi primernim vozilom. Ni si mogel predstavljati, da leze v malega fička. Sicer pa tudi ni imel nikakršnih možnosti, da bi si ga kupil. Da bi to neznansko željo po avtu potešil, se je zatekel v obrambni mehanizem fantazije. V pisarni je vsak dan sanjaril in pripovedoval zgodbe o svojem rdečem športnem kupeju ferrariju in bil je zadovoljen. Koliko veselja so mu omogočile fantazijske zgodbe! V mislih ga je čistil, parkiral, vozil, dobival pohvale v družbi. Vse želje so bile izpolnjene. Ni se mu bilo treba gnati za fička in doživljati predvidena razočaranja. Fantazijski rdeči ferrari ga ni nikoli izdal in živel je zadovoljno življenje, čeprav se mu ni izpolnila njegova največja želja: imeti avto.

Z obrambnim mehanizmom fantazije si lahko pomagamo tudi v najtežjih situacijah. Gospa je bila v čustveno skrajno napetem stanju. Čakala je na zahtevno operacijo. Pritiska ni več vzdržala in pomagala si je s tem, da se je v fantaziji preselila v svoje najljubše kraje. Plavala je, se sprehajala ob morju, brala knjigo na terasi z razgledom na ves zaliv in tako se je pomirila. Napetost je s pomočjo obrambnega mehanizma fantazije popustila. Umirjeno so jo odpeljali v prostor za anesteziranje. Ker ni bila napeta in nemirna, je morda tudi zato operacija bolje uspela, kot bi sicer.

Praksa nam razkriva, kako pomembni so obrambni mehanizmi za vzdrževanje psihičnega ravnotežja, čustveno in socialno zrelost. Odpravljajo občutek ogroženosti in s tem omogočajo trajnejše in globlje medosebne odnose med ljudmi.

Obrambni mehanizem fantazije odmakne človeka od realnosti. Zamegli možnosti in zahteve za doseg cilja. Človeku daje osebno čustvo ugodja, a je neproduktiven. Problem ni rešen in še naprej spodjeda človekovo čustveno ravnotežje.

## Negacija

Tudi negacija je ena od oblik obrambe. Ni res. Ne vidim in ne slišim. Nič se ni zgodilo. Za ljudi s to obliko obrambe je značilno, da se branijo z zanikanjem vseh problemov, stresov, slabih novic in frustracij. Preprosto ne priznajo, da so čustveno v velikih škripcih. Življenje poskušajo nadaljevati, kot da se jim ni nič zgodilo. Morda si tako zagotovijo čas, da si naredijo potrebno čustveno zalogo. Zato nekateri avtorji opisujejo negacijo kot začasen, prehodni obrambni mehanizem ob nenadnem šoku, nepričakovani težki življenjski situaciji.

Čez čas realnost z vsemi posledicami hude izgube, konflikta in šoka butne na dan in oseba zamenja obrambni mehanizem ter za porušeno čustveno ravnotežje išče rešitev in poskuša izgubo nekako nadomestiti.

Primeri nam kažejo, kako človeka obramba z negacijo povsem izključi iz dogajanja. Mlademu moškemu odkrijejo smrtonosno bolezen. Zdravnik mu na vprašanje odkrito odgovori in pričakuje, da bo pacient sodeloval v poskusni terapiji. Pacient se nasmehne. Sproščena mimika na obrazu je vse kaj drugega od tega, kar je zdravnik pričakoval. Kot da ni slišal, kaj mu je rekel. Naslednji dan mladi moški v službi razlaga, kako se zdravniki motijo in kako jim ne gre ničesar verjeti. »Samo izmišljujejo si. Kam bi človek prišel, če bi jih poslušal!«

Materi sporočijo diagnozo za triletno hčerkico. Zazdi se ji, da se njen svet, njeno življenje sesuva. »Ne, ne, gotovo ni tako!« ponavlja. Več kot štiri mesece zanikuje, ne sprejema hčerkine diagnoze. Potem se postopoma bliža resnici. Najprej s kratkimi miselnimi prebliski: »Kaj pa, če je res tako?« In se spet umakne v negacijo. Čeprav deklici vsak dan daje zdravila, jih ne povezuje z diagnozo. Preveč strašno se ji zdi, da bi verjela. Ko je preteklo že nekaj mesecev, začne bolj realno razmišljati, kako naj ukrepa, kakšno prognozo ima hčerkica, kje je kakšno društvo za te bolnike. Vrne se v

realnost. Obrambni mehanizem negacije je popustil. Čustveno se je toliko utrdila in čuti, da se bo s problemom lahko spopadla.

Ste že kdaj doživeli ali brali v romanu, da je človek novico o nenadni smrti bližnjega (nesreča) preprosto zanikal? »Ne, to ni res. To se ni zgodilo.«

Z negacijo kot obrambnim mehanizmom si ljudje pomagamo v fazi največjega šoka, ker čutimo, da tolikšne izgube ne moremo prenesti. Deluje kot prva obramba. Da nam čas, da zberemo moči, umirimo čustva in začnemo nastalo življenjsko situacijo reševati z drugimi, bolj realnimi obrambnimi mehanizmi. Negacija človeka varuje pred živčnim zlomom, izgubo vsakega upanja ali padcem v psihotično stanje.

Bližnji ljudje naj človeka, ki zanikuje realnost, obdajo s toplimi čustvi in naj ga ne popravljajo, kako napačno misli, zakaj ne prizna dejstev itd. V oporo mu bodo, če bodo tesno ob njem, a naj pustijo času čas, ko bo realnost lahko sprejel.

## Kompenzacija

O kompenzaciji kot obrambnem mehanizmu je veliko pisal Sigmund Freud. Čustveno napetost in prizadetost, ker nečesa nismo dosegli, lahko sprostimo tako, da se posvetimo nečemu drugemu. Tako izgubo kompenziramo z dosežki na drugem področju.

Poglejmo primer izrednega študenta. Moški srednjih let si je vedno želel študirati. Končno se mu je želja uresničila, ko se je vpisal na izredni študij. Minila sta že prvi in drugi semester in priznal si je, da mu gre študij slabo in za skupino vedno bolj zaostaja. Bil je žalosten in razočaran nad seboj. Izgubljal je voljo za študij. Zaradi plačane šolnine se je še vedno pojavljal na seminarjih. Z navdušenjem je kolegom začel pripovedovati, kako si vzame čas za šport,

kako ga ima rad in kako velike uspehe dosega. Ker je bila zaradi slabih rezultatov pri študiju in posledičnih negativnih čustev načeta njegova samopodoba, je to kompenziral s športom. Niti prijatelji prej niso vedeli, da mu je šport sploh pri srcu, zdaj pa se je zagrizel v treninge in »živi samo za šport«.

V kompenzacijskih dejavnostih s prizadevanji pretiravamo in prav na podlagi tega je mogoče sklepati, kdaj oseba nekaj počne zaradi interesa in potrebe, kdaj pa je ta dejavnost kompenzacija. Pri kompenzaciji se človek pretirano angažira, ker »te bitke« ne sme izgubiti. Dovolj hudo mu je že zaradi prejšnjega poloma, spodrsaljaja. V kompenzaciji spet najde čustveno ravnotežje in zmanjša napetost.

Starša zelo žalujeta za 11-letno hčerko, ki jo je smrtno zadel avto, ko se je s kolesom vozila ob robu ceste. Njuna žalost je brezmejna. »Tako trpimo, da se nam bo zmešalo,« izjavljata. Rešuje ju misel na novega otroka. Rodila se jima je nadvse pričakovana druga hčerka. Novorojenka je vpletena v obrambni mehanizem kompenzacije obeh staršev. Obravnavata jo s pretirano skrbjo. Ne dasta ji dihati, jemljeta ji ves socialni prostor. Naprej in naprej bedita nad njo. Življenje drugorojenke je odmev prejšnjega tragičnega dogodka in zato zelo težko. Deklica postaja žrtev obrambnega mehanizma kompenzacije obeh staršev. Njuno čustveno ravnotežje se res vrača, življenje drugorojenke pa je vedno bolj utesnjeno in nesrečno. Starša na njej zadovoljujeta svoje čustvene potrebe.

Kompenzacija je lahko povezana tudi s predmetnim svetom. Opazite žensko s pretirano dragimi oblekami, nenavadno velikim številom čevljev in pretirano vpadljivim nakitom. Vse naokoli vzbuja pozornost. Pomislite na kompenzacijo! Le kaj jo je tako hudo prizadelo, da se je zatekla v vidno kompenzacijo! Kompenzacija je vedno pretiravanje in tudi pri tej ženski je tako.

Pri kompenzaciji oseba aktivira vse svoje sposobnosti in veščine. V drugo ji ne sme spodleteti. Tu mora doživeti uspeh, da se čustveno zadovolji. Gre za konstruktivno obliko obrambe z ofenzivnim vedenjem. Za okolico je lahko moteče pretiravanje pogosta

lastnost kompenzacije. Tudi osebne potrebe po spanju in hrani se lahko preslišijo, ko se nekdo trudi za nov cilj.

Kompenzacija deluje po pravilu: ne tiščite tja, kjer nimate uspeha, lotite se česa drugega.

Obrambne mehanizme človek menjava. Izbere po občutku, kateri bi bil v neki situaciji najbolj primeren. Več obrambnih mehanizmov kot smo razvili, boljše čustveno in socialno ravnotežje si lahko zagotovimo. Z obrambnimi mehanizmi namreč človek išče tudi nove priložnosti za zadovoljitev čustvenih potreb in porušeno čustveno ravnotežje hitreje obnovi. Za vse to so prikrajšane osebe z zakrnelimi, nerazvitimi obrambnimi mehanizmi. Take osebe se ne znajo braniti in so večkrat ranjene, čustveno izčrpane. Andreja Pšeničny, slovenska psihologinja, je v svoji internetni študiji o čustveni izgorelosti (2003–2007) odkrila, da se čustvena izgorelost pojavlja predvsem pri ljudeh z določenim značajem, medtem ko sodelavci, ki delajo v enakih razmerah, ne doživijo izgorelosti.

Otrok se še ne zna braniti. Tega naj bi se naučil ob starših v družini. Če se. Berne pravi, da je otrok edino bitje, ki ga imamo na razpolago, da ga zlorabimo. Ne zna se braniti, tega ga moramo šele naučiti. Je socialno nemočen, ker nima nobene družbene moči. Zato ga mnogi starši doživljajo kot svojo lastnino. Otrok ima družbeni status prek staršev.

Upor otroka v puberteti je lahko dobro znamenje. Pridobil si je moč, da stopi na svojo pot, a ne brez vplivov otroštva in odnosov v družini.



---

## MEDČLOVEŠKI ODNOSI IN KOMUNIKACIJE:

Tudi odrasli potrebujejo meje

---



Zelo pogosto slišimo, kako otroci potrebujejo meje, da vzgoja sloni na postavljanju mej, kako so postavljene meje lahko preozke ali pa širše in kako v vzgojnih odnosih omogočajo individuacijo otroka. Zamolčimo pa, da tudi odrasli za osebno rast potrebujemo meje. Te nam postavljajo drugi ljudje, s katerimi stopamo v medosebne odnose. Meja je stik, kjer v socialni razdalji odnosa naletimo na drugega in ga moramo upoštevati.

Človek se razvija ob človeku. Oblikuje se glede na meje, ki mu jih drugi v odnosu postavlja z izražanjem svojih potreb. Če stika v odnosu ni, če ne naletimo na sogovornika, se umaknemo, ker pomanjkanje mej razumemo kot sporočilo: »Ti zame ne obstajaš.« Medosebnega odnosa ni brez stika, ko dva človeka drug na drugega psihološko in socialno trčita.

V vsakem odnosu nastane stik med dvema človekoma na neki drugi točki. Zato nam vsi odnosi ne dajejo enakih možnosti za razvoj, temveč jih nekateri dajejo več, drugi manj. Čim več je individuacije, osebnega izražanja in priznavanja obeh partnerjev, tem več je možnosti za osebni razvoj.

Osamljen človek pada v regresijo in osebno propada. Ker smo družbeno bitja, potrebujemo ljudi.

Človek je odnosno bitje. V odnosih z drugimi se razvija in v odnosih z drugimi razpada. Človek je to, kar so njegovi odnosi. V medosebnih odnosih zadovoljuje svoje čustvene potrebe. Medosebni odnosi so socialna realnost, potrebna za socialno rojstvo človeka. V medosebnih odnosih se oblikuje osebnost. Ti skupni postulati različnih psiholoških teorij pokažejo, na čem je poudarek v sodobni psihologiji: na družbenem. Nevrologi in nevropsihologi s pomočjo sodobne tehnologije dokazujejo, da se celo možgani pod vplivi družbenega okolja anatomsko spreminjajo. Pogosta uporaba posameznih možganskih arealov poveča njihov obseg. V psihično premalo stimulativnem okolju možganske funkcije zakrnijo.

Kot ribe potrebujejo morje, vodo, tako ljudje potrebujemo ljudi.

Z ljudmi nas povezujejo medosebni odnosi: začasni ali trajni, dobri ali slabi, odnosi medosebne uporabe ali zlorabe.

Medosebna uporaba je naraven proces. V takem odnosu oba udeleženca zadovoljujeta svoje potrebe. Medosebna zloraba pa je patološki pojav. V takem odnosu se zadovoljujejo samo potrebe enega od obeh sodelujočih (simbioza). Zlorabo eden od udeležnih doseže z manipulacijo druge osebe in prikrivanjem resnice.

»Zloraba v družini je prestopanje meja, nespoštovanje človeka, je destrukcija, rušenje ravnotežja. Zloraba otroka je nepopravljiva napaka, bolečina, ki se globoko zareže v otrokovo pot. V jedru ostaja bistvena naloga, da ne rušimo človeškega dostojanstva, bistva človečnosti.« (Matos, 2012, str. 245)

Medosebni odnosi se po kvaliteti zelo razlikujejo glede na to, kaj dajejo v odnos vpletenim osebam.

Za kvaliteto odnosov sta odgovorna oba sodelujoča v odnosu. Če denimo eden popušča, se premalo brani, bo drugi v odnosu toliko bolj teroriziral.

## Kaj sestavlja medosebni odnos

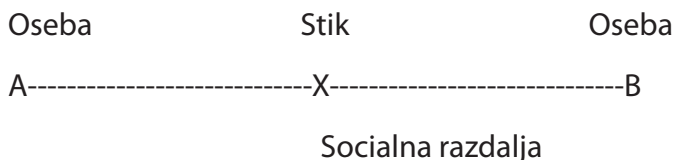
Medosebni odnosi nastajajo, se razvijajo in ohranjajo s pomočjo medosebnih komunikacij med dvema osebama. Berne je poudaril, da ni mogoče, da kdo ne bi komuniciral ali drugemu nečesa sporočal. Tudi če je tiho in popolnoma pri miru, s tem drugemu v odnosu sporoča pomembne stvari. Tudi mirovanje in tišina prinašata sporočilo, imata pomen in si ju razlagamo vsak po svoje.

Če je sporočilo pri osebi, ki ji je namenjeno, povsem drugače razumljeno, kot je mislil pošiljatelj sporočila, se medosebni odnos ne bo razvil, komunikacija ni možna in vsak gresta svojo pot. Lahko

pa sporočilo osebe A pade na plodna tla in izzove v osebi B ustrezen odgovor. Skoraj zagotovo bo sledilo novo sporočilo osebe A osebi B in izzvalo še en odgovor. Če bo oseba A čutila, da dobiva to, kar je pričakovala, bo doživela osebno zadovoljstvo in čustvena zadovoljitev jo bo gnala v nadaljnje komuniciranje z osebo B.

Sporočilo in odgovor na sporočilo je ena transakcija. Od tod izhaja ime Bernove teorije: transakcijska analiza. Berne je anatomijo odnosov med ljudmi razčlenil na transakcije, spreminjanje transakcij, nastajanje ali pretrganje medosebnega odnosa. V psihosocialni dinamiki transakcij se zrcalita značaja obeh oseb v odnosu. Kvaliteto odnosa določata oba udeležena v njem.

Za medosebni odnos potrebujemo dve osebi (A in B), socialno razdaljo med njima in stik (točko, na kateri trčita druga na drugo).



Medosebni odnos se začne vzpostavljati, ko oseba A osebi B pošlje sporočilo. To je lahko verbalno (govor, pisno sporočilo) ali pa neverbalno (pogled, gib, drža telesa, mimika obraza). Nadaljnji razvoj je odvisen od tega, kako bo oseba, ki ji je bilo sporočilo namenjeno, to razumela. Razumevanje in občutenje sporočila se pri osebi A in osebi B razlikujeta. Vsak gleda na stvari s svojimi očmi. Vsak čuti na svoj način, odvisno od predhodnih osebnih doživetij, življenjske zgodovine posamezne osebe.

Oseba B ima možnost, da sporočilo ignorira, spregleda in ga s tem zavrne. Oseba A pa pričakuje, da ga bo sprejela in nanj odgovorila. Uresničena pričakovanja, ko odgovori ustrezajo sporočilom, gradijo medosebni odnos. (Brajša, 1978)

Vmesni socialni prostor je v odnosu potreben, da se v njem lahko izražata oseba A in oseba B. Brez te medosebne razdalje ne moreta zagledati, kdo sta, kaj hočeta, kako čutita, kaj je sprejemljivo za eno in kaj za drugo. Socialni prostor odnosa pa lahko samovoljno osvoji samo ena od oseb v odnosu. Poudarja samo sebe, druge osebe ne vidi in ne sliši, tako ta v odnosu ostane zamolčana. Ne glede na to, ali je vmesni socialni prostor osvojila oseba A ali oseba B, je tak odnos kratkotrajen in bo po vsej verjetnosti kmalu razpadel. Druga oseba ostane zamolčana neznanka. Njene potrebe prva oseba ne pozna in ne ve, s kom ima opraviti. Zato v tako enostranskem odnosu zadovoljuje potrebe le oseba, ki je osvojila socialni prostor, je v odnosu izražena, pričujoča in glasna o svojih potrebah. Druga je zamolčana in uporabljena – zlorabljenjena.

Za kvaliteten in trajnejši medosebni odnos potrebujemo stik med osebo A in osebo B približno na sredini socialne razdalje (glej skico). Tam osebi trčita druga ob drugo in si s tem postavljata meje. Obe izrazita svoje potrebe, hotenja, osebne lastnosti in posebnosti. S tem so izpolnjeni pogoji, da upoštevata druga drugo in v skupnem medosebnem odnosu zadovoljujeta potrebe obeh. To je naravna zakonitost medosebne uporabe in zagotavlja trajen odnos.

Če socialnega prostora zmanjka, nastane med dvema osebama simbiotičen odnos. Osebni poziciji v odnosu se pokrijeta. Oseba A prekrije osebo B. Moč črpa pri osebi B. Nemočna in ogrožena oseba A se psihološko rešuje na račun osebe B ... Simbiotičen odnos je parazitski, je zloraba drugega. Ves odnos preplavijo potrebe pomoči potrebne. To je odnos medosebne zlorabe. Druga oseba je zaloga za prvo, nemočno in negotovo. Druga se ji slepo prilagaja in prvi poskuša ustreči.

Čez čas postaja oseba B vedno bolj čustveno izčrpana, grozi ji čustvena izgorelost in popadajo jo razni strahovi. Psihološko se duši in čuti, da se mora umakniti. Če ima še dovolj psihične moči, ji bo to uspelo, sicer pa začneta obe osebi skupaj z odnosom propadati.

Prekinjanje simbiotičnega odnosa je pogosto zelo razburljivo. Ta, ki se je v odnosu napajal, si ne predstavlja življenja brez druge osebe. Zato postane agresiven in vztraja v odnosu. Žrtve noče in ne more izpustiti iz rok. Simbiotičnemu medosebnemu odnosu bi lahko tudi rekli, da je neke vrste samomorilski odnos. Negotov in čustveno izčrpan človek ne more vstopati v druge, bolj kvalitetne medosebne odnose, ker se počuti prešibkega. Zdi se mu, da bi se v odprtem, zrelem medčloveškem odnosu izgubil v drugem, ko bi priznal obstoj in posebnosti druge osebe. Bolj kvalitetnih odnosov tak človek ni zmožen. Plaši ga vsak bolj poglobljen medosebni odnos. Zato poskuša preživeti s površinskimi odnosi.

Primer takega človeka je donhuan. Leta od ene ženske do druge, jih osvaja in hitro zapušča, ko se ženske čustveno navežejo in bi lahko odnos postal bolj poglobljena vez med njima. Takrat donhuan zbeži.

V medosebnih odnosih se prepletata upanje in razočaranje, ko oseba ugotovi, da ni zaupala pravemu človeku. Iskanje pravega odnosa se z razočaranjem ne ustavi. Ker smo kot družbena bitja odvisni od ljudi, kljub razočaranjem iščemo dalje in vstopamo v nove odnose. Človek postane bolj samozavesten, ko mu medosebni odnosi uspevajo, so kvalitetni in nagradijo oba v odnosu sodelujoča.

Odnos ne traja dolgo, če ga oseba začne z željo iz ego stanja otroka "hočem", pri tem pa ne oceni niti ne upošteva dejanskih možnosti za uresničitev želje. Napetosti v odnosih se povečajo, če ena od oseb ali obe izhajata iz tega, kar menita, da morata (ego stanje starša), iz zapovedi in prepovedi, ki so jima jih vcepili drugi, pri tem pa le malo upoštevata sebe.

Najbolj trajni in kvalitetni odnosi se oblikujejo, ko se osebi obračata druga na drugo iz ego stanja odraslega. Ker druga drugo upoštevata kot del realnosti, ob tem pa tudi dejanske razmere in življenjske okoliščine, so pogosteje zadovoljene potrebe obeh. Zaradi čustvene zadovoljitve in želje, da bi se odnos nadaljeval, obe odnos tudi obnavljata. Tak medosebni odnos v razpoloženjih ne niha, temveč je stabilen in trajen.

## Vsebinska in odnosna komunikacija

Watzlawick v svoji teoriji komunikacije pravi, da »vedenje slehernega posameznika pogojuje vedenje drugih okrog njega, toda prav tako je tudi njegovo vedenje pogojeno z vedenjem drugih«. Vedenje je komunikacija. Z vedenjem sporočamo drugim in drugi spet nam. Praktično je nemogoče, da ne bi komunicirali. Tudi če nekdo stoji pri miru kot kip, gleda v tla, praktično ne počne nič, s tem ljudem nekaj sporoča. Vsaka komunikacija ima svoj (Brajša, 1978):

- vsebinski del (informacijo, dejstva);
- odnosni del (kako je treba informacijo razumeti, kar določa odnos tistih, ki komunicirajo, metakomunikacija).

Poleg tega, da osebi povemo neke podatke, naštejemo dejstva, datume in druge informacije, ji nakažemo še, kako naj to čustveno opremi, kakšen odnos do podatkov naj bi zavzela. Naj podatke o dogodku obsoja ali odobrava, naj se veseli ali jezi, naj jih sprejema ali zavrača.

Včasih so odnosi med dvema osebama stalnica in več let ostanejo v istih čustvenih tonih. Ne glede na vsebino komunikacije (podatke, dejstva) se bosta osebi vedno jezili in obsojali. Takrat govorimo o »odnosni« in ne »vsebinski« komunikaciji. Vsebinska komunikacija dejstva, podatke obarva s čustvi, tako se odnos do podatkov od situacije do situacije čustveno spreminja. Ko je komunikacija odnosna, pa je njen glavni cilj, da zagotovi enak odnos med sogovornikoma, kot že dolgo traja, ne glede na vsebino, o kateri govorita.

Poglejmo primer, kjer prevladuje odnosna komunikacija. Hčerka pravi: »Midve z mamo se vedno in takoj skregava, čeprav grem k njej s čisto drugimi pričakovanji in prepričana, da se tokrat ne bova



skregali, kar si tudi osebno iskreno želim. A samo da spregovorim, že sva sredi prepira. Sploh ne vem, zakaj se nenehno kregava. Ne razumem tega. Nič takega ji ne rečem ... Pa ... pogovarjava se o tako različnih stvareh, a vedno se skregava.«

Odnosnih komunikacij najdemo v življenju veliko.

Vsebinske komunikacije pokažejo nekoliko drugačne situacije. Dva prijatelja, ki se dobro razumeta in komunicirata brez težav, veda, da se nekaterih tem (na primer sodobna politika, vzgoja otrok, zaščita zveri) v komunikaciji ne smeta niti dotakniti, ker bi takoj nastal prepir. Spretno se jim izogibata in v odnosu prevladuje medosebno razumevanje. Odnos se spreminja odvisno od tega, o čem govorita.

## Verbalna in neverbalna komunikacija

Glede na način izražanja ločimo dve vrsti komunikacije:

- verbalno (govorna, pisna),
- neverbalna (mimika, gibi, drža telesa, barva glasu, način dihanja).

Verbalna komunikacija sporoča predvsem vsebine. Je logično strukturirana, racionalna, zavestna in jo je možno osebno kontrolirati. Izbiramo, kaj rečemo sogovorniku. Del stavkov zamolčimo. Uporabljamo vljudnostne fraze. Čeprav smo jezni in v nas vse kipi od čustev, izražamo mir in govorimo, da nas zadeva ni prizadela, ker računamo, da s tem nekaj pridobimo. Socialna kontrola z naučenimi družbenimi normami je pri verbalni komunikaciji praktično vedno prisotna. Redkokdo ugotovi, da je nekaj rekel, »ker se je spozabil« ali je »bleknil, kar ne bi bilo treba« in se potem popravlja in kesa.

Neverbalna komunikacija pa je pristna, spontana, prihaja iz podzavesti, je iracionalna in je oseba ne more kontrolirati. Samo poklicni igralci nastopajo z naučenimi vzorci neverbalne komunikacije, ki jih v igranju zavestno priključijo določene gledališke vloge. Neverbalna komunikacija izraža, kar človek dejansko čuti, doživlja, povezano z osebno preteklostjo in sedanjo situacijo.

Razhajanje med verbalno in neverbalno govorico človeku jemlje verodostojnost. Manj je prepričljiv in pogosto se mu dogaja, da mu ljudje (upravičeno) ne verjamejo. Zato postane tak človek pravi spretnož v manipuliranju z drugimi, da bi jih tako lažje prepričal, naj mu verjamejo. V manipulacijo se zateče otrok, vzgajan s trdo represivno vzgojo in nenehnim kaznovanjem, ker je kazen nesorazmerna temu, kar je storil otrok. Zato tudi pozneje v življenju pred ljudmi skriva vse, kar čuti. Za manipulacijo skriva, kdo dejansko je, ker ga je strah, da ga ljudje ne bi sprejeli. Navadno je to človek, ki ni nikoli doživel brezpogojne ljubezni. (Wilhelm, Edmüller, 2005)

Neverbalna govorica izraža podzavest, čustvena stanja in življenjski scenarij osebe. Verbalna sporočila so zavestno cenzurirana s socialno kontrolo, naučenimi normami, kaj se sme reči in kaj ne, kaj je v družbi sprejemljivo in kaj ne. Berne omenja mlado gospo iz svoje psihoterapevtske skupine. Gospa je pripadala srednjemu sloju ameriške družbe. Ker imata družina in zakon v tem sloju zelo pomembno vlogo za vertikalno družbeno mobilnost, da se z zakonom zlasti ženska v družbi povzpne višje, je bilo zanjo skoraj nemogoče, da bi kritizirala moža ali grdo govorila o njem. Gospa je živela v izredno slabem zakonu, polnem nasilja in ponižanj. Na vprašanje, kako se razume z možem, je vljudno in zbrano odgovorila, da je njun zakon urejen in brez problemov. Sočasno ob izgovarjanju teh besed pa se ji je sprožila desna noga v kolenu, kot da je nekoga brcnila od sebe, z levo roko pa se je prek rame udarila po hrbtu. Neverbalna govorica je iskreno odgovorila, kaj bi rada naredila z možem, osebna olika pa ji je dovolila le skrajno vljuden besedni odgovor, pohvalo zakona. (Berne, 1980, str. 137)

Tako ravna tudi vsak od nas, ne da bi se tega sploh zavedal. Zavevno kontroliramo verbalno govorico in smo z njo bolj ali manj zadovoljni.

## Kongruentni in nekongruentni odnosi

Verbalna in neverbalna govorica se lahko razhajata. Takrat govorimo o nekongruentni komunikaciji. Vsaka govorica sili na svojo stran. Sogovornik postane zmeden, ker ne ve, kateri bi verjel. Če se nekongruentna komunikacija večkrat ponavlja, povzroča pri sogovorniku najprej nemir in negotovost, potem pa tudi nevrotičnost. Človek ne ve, katerim sporočilom sogovornika bi verjel, če verbalna govorica negira neverbalno ali nasprotno. Niha med tem, ali bi verjel ali ne. To povzroča v medosebnih odnosih veliko negotovost, kar se stopnjuje v nezaupanje in medosebni odnos začne propadati.

Bolj učinkovita je kongruentna komunikacija, ko se neverbalna in verbalna govorica ujemata in druga drugo podpirata. Oseba govori tako, kot čuti. Za besedami osebno stoji. Čuti se, kako je tudi osebno angažirana pri zadevi, o kateri govori. Komunikacija je visoko prepričljiva in vpliva na sogovornika.

Osebe s kongruentno komunikacijo so lahko dobri predavatelji. Tudi na večjo skupino poslušalcev naredijo močan osebni vtis in jih prepričajo, ker v njih vzbujajo zaupanje in dajejo možnost za odprto komunikacijo. Kakor je povedano, tako je sprejeto. Brez vmesnih filtrov zavestne kontrole. Če se pred občinstvom pojavi negotov predavatelj, ki se boji izraziti to, kar čuti, naredi le bled vtis na ljudi. Kakor predavatelj ne stoji osebno za tem, kar predava, tudi poslušalci povedanega ne sprejmejo.

Nobena komunikacija ni čisto brez socialne kontrole nad tem, kaj je primerno reči in kaj je boljše, da človek zamolči. Manjše po-

pravljanje verbalnih sporočil je tako vedno prisotno. Sogovornik filtrira besede tudi zaradi upoštevanja sogovornika, empatije do njega in tisto, kar bi ga morda motilo, užalilo ali poslabšalo odnos med njima, zadrži zase.

Komunikacija je najbolj skladna (kongruentna), torej izraža sozvočje verbalne in neverbalne govorice, pri otroku do petega leta starosti. Takrat začnejo vedenje otroka nadzirati naučene socialne norme iz družinskega okolja. Otrok začne selekcionirati, kaj pove. Nauči se, da marsikaj zamolči. Tako otrok po petem letu starosti ne bo nikoli kritiziral svoje matere ali očeta, pa naj še tako trpi zaradi njiju, ker to v našem družbenem okolju ni dovoljeno.

## Komplementarni odnosi

Komplementarni odnosi slonijo na drugačnosti partnerjev in osebi vidita smisel odnosa v medosebnem dopolnjevanju. Drugačnost ju ne moti. V njej najdeta smisel odnosa. Drugačnost ju privlači, drugačnost tolerirata in celo negujeta. Drugačnost omogoča, da se partner v odnosu brani tako, da lastnosti drugega pripisuje (introjekcija) sebi. Možno je tudi, da na drugega projicira svoje napake.

V tako vrsto odnosov vstopajo predvsem osebe, ki imajo občutek, da so v dosedanem življenju nekaj pogrešale, ali jih moti, da nimajo neke osebne lastnosti. Nesamozavestna oseba v odnosu občuduje osebo z visoko samozavestjo. Nekdo, ki se težko odloča, si bo oddahnil v odnosu z osebo, ki se hitro in pravilno odloča.

Komplementarni odnosi so kvalitetni in trajni, če partnerjema v odnosu (oče in sin, mož in žena, dve prijateljici, sosedi, kolegici na delu) uspe zadovoljevati glavne čustvene potrebe obeh. V nasprotnem primeru se bo odnos hitro ohladil in končno po pogostih konfliktnih prenehal.

Partnerja se s svojimi razlikami dopolnjujeta med seboj. Interakcija med njima je komplementarna. Žena je spretna v socialnih stikih in kulturnih dejavnostih. Občuduje moža, dobrega praktika, ki zna dosledno doseči cilj ne glede na razmere. Zanimajo ga predvsem konkretne stvari. Zna dobro nakupovati, urediti vrt in za hišna popravila žena skoraj ne ve, kdaj jih opravi. Za komplementarni odnos gre recimo pri zakonskem paru, kjer eden od zakoncev nenehno govori, drugi je nenavadno molčeč. Med seboj se uspešno dopolnjujeta. Če gledamo od zunaj, pa se lahko čudimo, kako se lahko ta dva prenašata, in ne razumemo njune sreče.

V komplementarnem odnosu imata oba partnerja svoje področje delovanja, odločanja in uveljavljanja.

Komplementarni odnosi nastanejo med različnima vlogama: zdravnikom in pacientom, profesorjem in študentom, staršem in otrokom. Te vloge so komplementarne, se dopolnjujejo.

V komplementarnem odnosu se znajdeti naslednji osebi: ena z značilno potrebo po tem, da dela usluge drugim, ne zahteva povračila in želi vstopati v stike samo s tistimi ljudmi, ki potrebujejo pomoč, in druga, ki je pripravljena pomoč sprejemati, teži k odvisnosti, je nesamostojna in sebe doživlja kot nezadostnega človeka. Prva oseba polni sebe, svoja čustva, na račun druge osebe. Ne dovoli ji, da bi se osebno razvijala in nekega dne dosegla stopnjo osebne samostojnosti. Nasprotno, poriva jo v regresijo, še večjo odvisnost, da bi pridobila zase še več čustev. S tem bi se komplementarnost v odnosu še stopnjevala.

Poglejmo primer zakonskega para. Ko sta se spoznala, je ženo to, da njen bodoči mož rad pomaga drugim, zelo navduševalo. Gledala ga je kot plemenitega človeka, ker se zna za druge potruditi in je z ljudmi v stiski dobrotljiv. Po nekaj letih skupnega življenja je globoko začutila resnico te nevarne igre njunega odnosa. Mož je vedno postal nestrpen, ko je sama nekaj dosegla. Njen izdelek ali pomemben uspeh je dosledno spregledal, ker je bil izraz njene moči in zanj zelo moteč. Čutila je, da mu je bila najbližja, ko se je ponesrečila ali obležala zelo bolna. Mož je bil tako navdušen nad

tem stanjem njene odvisnosti, ki je obljubljal njegovo veliko čustveno zadoščenje, da je o nesreči živahno poročal znancem, in prav tako se je odzval tudi na njeno bolezen. Iz teh situacij je zase črpal največje čustvene zaloge. »Ali moram biti zdaj stalno bolna? Ali bodo najin odnos reševale samo moje nesreče?« se je vedno bolj kritično spraševala. Začutila je, da »plava v nevarnih vodah« in da se bliža trenutek pomembne odločitve, da se iz takega odnosa reši in ga prekine. Na novo je odkrila, da bi bila tudi ona pripravljena drugemu pomagati, če je potreben pomoči, in ne v svoje zadovoljstvo. Komplementarnost v njunem odnosu je očitno vedno bolj pojemala.

Medosebno dopolnjevanje in priznavanje razlik med osebama v odnosu je lahko podlaga za zrel in trajnejši odnos. Odnos mora dopuščati, da oba izživita osebne čustvene potrebe in težnje ter se oba čustveno zadovoljujeta.

Sin, ki se je oblikoval po očetu in je razvil podobne značajske poteze, »gre očetu na živce«. Oče sovraži sinove reakcije, ker so kopija njegovih, tako da ni upanja na kak komplementaren odnos med očetom in sinom. Lahko bi vstopila le v simetričen odnos. Oče ga v občasnih simetričnih odnosih uporablja za to, da okrepi moč svojih trditev in socialnih pozicij, ter ga nato spet odrine stran, ker ne potrebuje ob sebi človeka s ponovljeno podobo značaja.

Človek ni v vseh odnosih v komplementarnem razmerju. Isti človek lahko z nekaterimi osebami razvije simetričen odnos, ker je to edini možen v dani situaciji.

## Simetrični odnosi

O simetričnem odnosu med dvema osebama govorimo, ko nju-  
no vedenje teži k temu, da je povsem enako. Izražena je težnja po  
podobnosti. Razlikam v pogledih, odločanju, življenjskih navadah  
in drugih zadevah se izogibata in jih raje prikrivata, da odnos ni  
moten.

V simetričnem medosebnem odnosu obstaja težnja, da se vsak  
od partnerjev odpove delu sebe, ker upošteva, da bi bilo to za dru-  
gega moteče. O medsebojnih razlikah nikoli ne govorita, raje jih  
niti ne omenjata. Odločitve, dejanja, vrednote in druge osebne iz-  
raze, kjer se razlikujeta, vsak od njiju raje prikrije, ker si prizadeva  
za »dober«  
odnos. Odnos med njima pa je delno navidezen in ju  
ne osvobaja, saj ne moreta izraziti vsega, kar čutita. Na drugi strani  
odnosi komplementarnosti ustrezajo predvsem ljudem z obramb-  
nimi mehanizmi, kot so projekcija, introjekcija in kompenzacija, ker  
si v tej vrsti odnosov človek z njimi najlaže pomaga. Oseba vidi, da  
je partner drugačen. To ji daje možnost, da njegove lastnosti pripis-  
še sebi (introjekcija). Nekdo zaradi vzgoje v otroštvu težko prenaša  
občutek krivde in s projekcijo jo vedno prevali na partnerja.

Večina ljudi teži k simetričnim odnosom. Pričakujejo, da jih bo  
tak odnos najmanj obremenjeval. Pri partnerju (prijatelju, ženi,  
hčeri, sodelavki) pričakujejo enakost ali vsaj podobnost. Težnjo po  
simetričnem odnosu moti sleherna drugačnost, ker v odnosu pov-  
zroča konflikte.

Poglejmo primere simetričnih odnosov. Sin ima drugačne spal-  
ne navade od očeta. Zjutraj vstaja šele ob osmih, oče je na nogah  
že ob petih. Vse življenje je vstajal tako zgodaj, saj je moral biti ob  
šestih že v službi. Sinove obveznosti so bile doslej predvsem šola  
in potem študij. Sin živi in bo živel v drugačnih razmerah kot oče  
in zanj so prikladne drugačne spalne navade. Oče teh razmer ne  
upošteva. Užaljen je zaradi sinovih drugačnih navad in razlike v  
stališčih še poglobljajo konflikt med njima, ko se spopadeta. S tem

oče negira sina, njegovo svobodo odločanja, pravico do njegovih osebnih stališč. Individuacija v takem odnosu ni možna. Sin ne more izražati svoje osebnosti niti mu oče ne priznava, da je človek zase, enkrat in neponovljiv in prav zato dragocen, kot je vsak drug človek.

Konflikti med materami in hčerami so dokaj običajna zadeva, ker je težnja po simetričnem odnosu matere še močnejša. Hči naj bi v življenju igrala vlogo matere. Mati ima občutek, da ji lahko pri tem veliko da in pomaga. Pričakuje, da bo hčerka preprosto njena kopija. Življenjski zgodbi matere in hčere pa sta zelo različni. Zato sta tudi v vsaki od njiju pustili drugačne sledi. Mati je stresno odporna, hčerka ni. Hčerka je pedantna in za vsako stvar potrebuje veliko časa. Mati je nagla, a je ne moti, da je površna. Mati je deloholik, hčerka tega psihološkega bremena nima. Vsaka razlika, ki jo mati pri hčerki opazi, povzroči novo užaljenost. Mati trpi in ne ve, kako bi se rešila problemov s hčerko. Tudi spoznanje, da je hčerka že odrasla oseba, matere ne odveže skrbi zanjo, zato še naprej poskuša, kako bi hčer strpala v svoj kalup.

Težnja po simetričnih odnosih lahko zakonskemu paru zagreni vse življenje, če eden od partnerjev pričakuje, da se bo drugi odpovedal kateremu od svojih glavnih življenjskih vodil, na primer: trdo delaj, ljudem ne zaupaj, pomagaj drugim, bodi zvest. Vsaka drugačnost, ki jo žena opazi pri možu ali mož pri ženi (drugačen pogled na dogodek, razlike v stališčih, nasprotna odločitve, nerazumljivo vedenje, različno mnenje o vzgoji otrok), povzroči med njima konflikt in življenje se spreminja v pravi pekel. Žena in mož čutita, kako ju odnos duši in postopoma razkraja. Na vse pretege se trudita, da bi med sabo dosegla enakost (simetričen odnos), a nad tem obupujeta. Drugačnost doživljata kot nasprotovanje, kot nekaj, kar drugi nalašč dela drugače, da bi ji (mu) nasprotoval.

V odnosih je vedno potrebno delno prilagajanje pri obeh sodelujočih. V osnovnih gonilnih silah življenjskega scenarija se človek težko spremeni. Prilagaja se v drugih, osebno manj pomembnih stališčih in vedenju.



Za kvaliteten simetričen odnos je zelo pomembna prava izbira partnerja. Koliko sta si zares podobna, bi morala ugotoviti že na začetku odnosa ali še prej. Veliko informacij o temeljnih značilnostih človeka dobimo, če opazujemo, kako se vede do drugih ljudi. Človek je enovita osebnost. Osnovne lastnosti pridejo na dan pri vseh odnosih. Za simetričen odnos naj bi se partnerja ujemala vsaj v temeljnih vrednotah in oblikah vedenja. Povsem pa si nikoli ne bosta podobna (simetrična). Govorimo torej o pretežni podobnosti dveh oseb. (Brajša, 1978, str. 89–93)

V medosebnih odnosih se lahko pojavlja težnja k simetričnim odnosom. Oba se trudita, da se enako obnašata in na enak način reagirata. Osebi gradita odnos na podobnosti in težita k enakosti. Podobne ali enake vrednote, enaki pogledi na aktualne dogodke, enake zapovedi v življenjskem scenariju obeh oseb odnos še utrjujejo. Osebi ne izgubljata časa v dolgih razlagah in prepričevanju partnerja, zato se jima življenje zdi prijetnejše.

### Tudi odrasli potrebujejo meje - za odnos sta odgovorna oba (koluzija)

Medosebni odnos je prepletanje vplivov dveh ljudi. Zato sta za odnos odgovorna oba udeležena. Krivca tudi pri ponesrečenih odnosih ni. Ista oseba se v odnosu z različnimi ljudmi drugače obnaša, odvisno od tega, kaj druga oseba izziva v prvi oziroma kaj ji prva oseba dovoli, da pride na dan, ko je vedenje druge osebe za prvo še sprejemljivo. Vedenje se pokaže kot odmev odnosa, dovoljenj, ki jih sogovornik čuti pri drugem, socialnega prostora. Ta je za sogovornika bolj odprt ali pa zaprt, ker prvi ni znal jasno postaviti meje za vedenje drugega.

Izraz koluzija izhaja iz latinskega izraza *colludere* in pomeni soigranje, soigro. Partnerja v odnosu se podzavestno spodbujata k

določenim oblikam vedenja. Kakšno igro igraš? Bistvo koluzijskega odnosa je komplementarnost med partnerjema. Oseba sama spodbuja drugo, da ji vlada, jo izkorišča, jo zlorablja, jo obožuje in časti, ji služi itd. (Berne, 2003)

Medosebno soodvisnost dveh oseb v odnosu je prvi poimenoval koluzija Jürg Willi. Temu pojavu je posvetil večino svojega raziskovanja. Na odnos gleda kot na skupinsko dinamičen proces. Z določeno mero prisile prva oseba določa vedenje druge in povratno tudi druga oseba postavlja meje in ustvarja prisilo za prvo osebo. Pri obeh sprožajo reakcije podzavestni impulzi. Vzrokov, zakaj tako ravnata, se ne zavedata. Nedvomno pa podzavestno težita k določenemu cilju z za obe osebi obojestransko prtajeno temo. Mistificirata, kdo dobiva, kdo izgublja, kdo zadovoljuje svoja čustva na račun drugega (polarizacija vlog). Obe osebi sta vpleteni v medosebno odvisnost.

Spet primer. Mati iz podzavestnih vzgibov pretepa otroka in je groba do njega ter s tem podzavestno zadovoljuje svoje čustvene potrebe iz otroštva. Otrok potrebuje mater za preživetje, je čustveno odvisen od nje in se ji ponuja kot žrtev – koluzija.

Willi obravnava človeka kot interakcijsko osebnost. Vedenje nekoga in njegovo doživljanje sebe sta odvisni od tega, s kom je v partnerstvu. Vloga v odnosu s partnerjem se deloma ponavlja, ker nastaja podzavestno. Ponavlja se lahko tudi vloga v odnosu z otrokom. Vendar človek v vsakem odnosu zadene ob drugačne meje in temu prilagaja svoje vedenje in doživljanje. (Willi, 1975, str. 176)

Narcistično naravnan človek, družbeno zavrt, izoliran in zaprt vase potrebuje partnerja, ki mu služi za potrditev njegove pomembnosti. Drugega uporablja zato, da se z njim kiti, krasi in povečuje samega sebe. Vsakega, ki njegovim težnjam ne sledi, in se upre slepi vdanosti, razglaša za sovražnika in vanj projicira vse, kar je slabega. Tudi zavržen človek mu služi za lastno olajšanje, da meni o sebi, kako dober je, medtem ko drugega obremeni s slabim. Zelo jasen obrambni mehanizem, da v sebi olajša čustvene napetosti. Za partnerja si izbere osebo, ki se je v njegov prid

pripravljena odpovedati svojim zahtevam, stališčem, potrebam in vrednotam. Najti mora tako osebnost, ki se hoče odreči sebi, se predati drugemu, ki ga povečuje in se z njim identificira. Ta tip človeka želi izginiti v drugem in živeti v senci idealiziranega partnerja. Ne zahteva, da mu partner vrača to, kar mu čustveno daje. Ne išče osebne samostojnosti in vedno bolj propada (gre v regresijo), nazaduje.

V angleški literaturi zasledimo delitev vlog v odnosih na »dajalce« (givers) in »jemalce« (takers). Jemalec od vseh ljudi samo črpa čustva (priznanja, pohvale, občudovanje, upoštevanje, pozornost), dajalec pa je nagnjen k temu, da materinsko skrbi za drugega in čustva razdaja. Zanimivi so mu samo ljudje, pri katerih lahko dela usluge in jim zavlada. Jemalec jemlje čustva drugih in polni svoja. Koluzija med opisanimi tipoma ljudi je skoraj neizogibna in odnos na začudenje drugih ljudi traja, dokler ne začne dajalec trpeti zaradi svoje izčrpanosti in regresije, v katero je bil porinjen. Ljudem dela usluge, da sebe hrani in vzdržuje ravnotežje. V takih odnosih je meja med medosebno uporabo (kot naravnim zakonom človeškega vedenja) in medosebno zlorabo zelo tanka.

Primer koluzije je tudi človek, ki se peha za absolutnega voditelja, edinega, ki ve, kaj je prav. Hoče, da je priznan, da ga drugi povečuje in obožuje. Partnerja ima le zato, da slepo uboga njegove ukaze in mu je vdan.

Človek, ki vstopa v odnos z brezbržno držo, z neizrečenim sporočilom »vseeno mi je, kaj delaš«, ne more veliko pričakovati od odnosa. Za oblikovanje odnosa je treba vlagati veliko truda. Soodgovornost za odnos nosita oba, ko sta eden in drug v odnosu aktivno angažirana, se trudita z medosebnimi sporočili in postavljata drug drugemu meje ter sočasno dopuščata svobodo čustvovanja in vedenja.

Meje, ki nam jih drugi postavlja v odnosu, nam dajejo možnost za osebnostni razvoj. Človek je prisiljen iskati še druge rešitve, druge vrednote, druge oblike vedenja, če mu tiste, ki jih je doslej uporabljal, v odnosu ne pridejo več prav ali so mu celo prepovedane.

Tako je človek prisiljen, da razvije pri sebi nekaj novega, osebno stno raste.

Osebnostno se človek razvija vse življenje. Zato so mu potrebni medosebni odnosi. V odnosu naletimo na mejo. V osamljenosti se osebno ne razvijamo. Razlijemo se v mlakužo, kot voda brez posode. Lahko celo izgubimo občutek za realnost, ker se nam kriteriji za vedenje zabrišejo in zbledijo, če nam že dolgo ni nihče postavil meje.

Človek, ki se doživlja kot osovraženega, bo svojo vlogo sovražnika izživel v odnosu z osebo, ki ga bo zmogla jasno zasovražiti. Drug človek, ki sebe doživlja kot močnega voditelja in odrešenika, bo zaživel v odnosu z osebo, ki ima težnjo po podrejanju.

Še primer moškega v zrelih letih. Po več prepirih in nemogočih razmerah ga zapusti žena. Komaj odrasla otroka se znajdetata po svoje. Prepustita se zgodnji partnerski zvezi, ker imata občutek, da z očetom nimata nič več skupnega, ker je tako »čuden«. Tudi znanci se po telefonu vedno bolj poredko oglasijo. Občutek imajo, da je vse, kar rečejo, narobe. Samota da moškemu priložnost, da se poglobi vase. Začuti, da ga uničujejo občutki, za katere že dolgo želi, da bi se jih znebil. Čuti potrebo po hoji, premikanju, begu. A občutki so vedno z njim. Na samotnih poteh še bolj kot doma v stanovanju. Priključi se planinskemu društvu. Na skupnih pohodih je molčeč. Raje posluša druge, da ne misli o sebi. Tudi drugi ljudje imajo svoje življenjske zgodbe. V njem vidijo potrpežljivega poslušalca in to redko priložnost cenijo. Moževe preteklosti ne poznajo. Vzamejo ga takega, kot je zdaj: zamišljen, molčeč, dober poslušalec. Njegova priljubljenost v skupini narašča. Z nekaj člani se pobleže spoprijatelji. Skupina v planinskem društvu mu ogromno pomeni. Rešilni pas je, ko se je že utapljal. Nekdanji prijatelj ga sreča po desetih letih. Zdi se mu spremenjen. Tako samozavestnega ga še ni videl. Sproščeno mu omeni partnerico in o življenju se pohvalno izrazi. Iz njega žari nova samozavest. Dvomi o sebi so izginili. Prijatelji so ga čustveno polnili. Ni ga več strah pred bližino v partnerskem odnosu. Sposoben

je kvalitetnejšega odnosa. Sedanja partnerka je povsem drugačna od nekdanje žene. Sedanji odnos s partnerko je nova oblika koluzije.

Ali lahko otrok postavlja meje odraslemu, svoji mami, očetu, vzgojitelju, učitelju? Otrok je socialno in psihološko preveč šibak, da bi sam postavil meje odraslemu v odnosu. Odrasli (starš, vzgojitelj) mora dati otroku dovolj socialnega prostora (širše peristaze), da lahko ta izrazi svoje potrebe in želje ter s tem sogovorniku v odnosu postavi meje. Tako postane odnos odgovornost obeh, tudi če je eden od partnerjev v medosebnem odnosu otrok. Če starš obravnava otroka s spoštovanjem in se to ne meri po fizični ali socialni moči, ampak tudi otroku izkaže osnovno spoštovanje kot človeškemu bitju, odrasli naleti na mejo v odnosu. To omogoča, da se odrasli osebnostno razvija tudi v odnosu z otrokom, če je njun medosebni odnos kvaliteten.

## Transforni odnosi

S transfornimi odnosi se je najprej ukvarjal Freud. Ugotavljal je, kako doživljaji iz preteklosti podzavestno vplivajo na način, kako se nekdo odzove v sedanjem odnosu. Za njim so transferne odnose raziskovali še drugi: Greenson, Nunberg, Becker, Mullan, Argelander in Battegay. O njih je bilo že veliko napisanega. (Brajša, 1978, str. 94-97)

V podzavesti človeka se skozi življenja nabira veliko nerešenih konfliktov. Ti pritiskajo na občutenje in vedenje v poznejših situacijah. Zato človek nenehno teži, da bi nerešen konflikt iz preteklosti razrešil z novo osebo v sedanji situaciji in se s tem znebil čustvenega pritiska. Se razbremenil.

Transferne reakcije se v medosebnih odnosih pojavljajo kot sedanji življenjski situaciji neprimerne dispozicije vedenja. Sedanje

vtise predelamo pod vplivom preteklosti. Včasih je naš način vedenja tako neprimeren sedanjemu dogodku, da se še sami čudimo.

Primer. Mož pride iz trgovine. Ženi deluje raztreseno, morda celo zmedeno. Končno spregovori: »Sploh ne vem, zakaj sem prodajal-ko tako nadrl. Ne vem, kaj mi je bilo. Če zdaj pomislim, me je sram, saj mi ni nič naredila. Sploh ne razumem ...« Takih in podobnih primerov iz našega okolja se vsi spominjamo.

Drug primer. Mati potrpežljivo čaka z otrokom v čakalnici specialitične ambulante, kamor jo je napotil pediater. Vesela je, da je tako hitro dobila datum za pregled, in si oddahne, ko jo administrator-ka pokliče naprej. Z otrokom se usedeta nasproti specialista. Mati se poskuša zbrati, da bi specialistu povedala vse izstopajoče znake otrokove bolezni, ko začne ambulantna administrator-ka nerazumno in napadalno kričati nanjo. Mati presenečena otrpne, ker ne razume, kaj se dogaja. Tudi zdravnik onemi. Čez nekaj trenutkov vpraša mater: »Ali se vidve poznata?« Mati odgovori, da gospe še nikoli v življenju ni srečala. Specialist v želji, da bi rešil nerazumljivo situacijo, povabi mater in pacienta v sosednjo sobo. Vpiti-je administrator-ke je primer značilnega transfernega vedenja, ker je iz svoje življenjske zgodovine prenesla čustvene potrebe na otrokovo mater. Čez nekaj let je v isti ambulanti izginila celotna otrokova dokumentacija, sicer zelo pomembna za zdravljenje kronične bolezni.

Sebe najteže razumemo ali kot je nekdo napisal v prisposodbi: »Nos je preblizu očem, da bi ga videle.« Lažje razumemo druge. Ko si o njih pridobimo dovolj vtisov, se vanje vživimo in pojasnimo vedenje.

Transfer se dogaja v naši podzavesti. To je proces, v katerem nerešen konflikt z neko osebo iz preteklosti prenesemo na novo osebo v sedanjem odnosu. S stalnim ponavljanjem poskušamo vnovič rešiti nerešen konflikt iz preteklosti. Poskusi, da bi v novih življenjskih razmerah in z novimi ljudmi rešili nekdanje čustvene stiske in konflikte, lahko iracionalno ukleščijo odnos med, na primer, materjo in prvim otrokom (še posebno, če je to hčerka). Rojstvo zlasti prvega otroka je poseben in velik dogodek v življenju matere. In

poskus, da bi prav z novim bitjem razrešila trpljenje iz otroštva, je razumljiv, če gledamo s psihodinamičnega vidika. Za ljudi, ki to opazujejo od zunaj, pa je vedenje matere povsem nerazumno.

Transfer je podzavestna psihična prisila obrambe s projekcijo nekdanjih negativnih čustev v sedanji odnos z novo osebo. Človek je prisiljen, da doživljanja iz preteklosti podzavestno projicira v sedanjost. Omenili smo že primer matere z izredno težkimi izkušnjami v otroštvu (iz številčne družine so jo triletno »podarili« paru brez otrok na drugem koncu države). Nevarno je, da prvorojena deklica sproži vulkan negativnih čustev in konfliktov v podzavesti matere. Zato je mati čustveno ne sprejme. Zanj skrbi le na racionalni ravni. Ne daje ji ljubezni, ker je tudi sama ni dobila.

Transforni odnos se lahko pojavi tudi v kaki drugi obliki obrambe, na primer pri negaciji. Profesor negira, se čustveno ne odzove, ne posveti nikakršne pozornosti novemu asistentu, ker ima občutek, da ga ogroža. Zato ta zanj ne obstaja.

Veliko nam pove pregovor: »Odgovoren sem lahko samo za to, kar sem rekel, in ne za to, kar si ti razumel, da sem jaz rekel.« Sporočilo vsaka od vpletenih oseb razume drugače. V realnosti ne obstaja možnost, da bi bilo sprejeto sporočilo enako oddanemu. Tisti, ki sprejema, obarva sporočilo po svoje glede na osebno življenjsko zgodovino, čustveno stanje, preteklo življenjsko izkustvo, osebna pričakovanja in načrte. Na manjša odstopanja smo v vsakdanjem življenju navajeni in jim ne namenjamo posebne pozornosti. Ko razlike postanejo bolj opazne, ena od oseb v odnosu poskuša utrditi (zanjo) pravi pomen sporočila z dodatnimi sporočili in preverja, kako so bila razumljena, prek odzivov druge osebe. Ko se poslano sporočilo preveč razlikuje od sprejetega, slišimo med ljudmi: »Kaj ti je? Ali midva sploh govoriva isti jezik? Ti se šališ. Ali me zafrkavaš?«

S. Freud je ugotovil, da na kvaliteto medosebnih odnosov zelo vpliva podzavestna vsebina posameznika, stvari, ki se jih niti ne zaveda in jih zato ne more sam kontrolirati. Prihajajo na dan kot spontane in samoumevne reakcije na drugega človeka; na primer

njegovega otroka, partnerja, prijateljico. Če se vpliv podzavesti na vedenje poveča do te mere, da utiša večino zavestnih vplivov in zanika realno situacijo, postane vedenje te osebe nerazumljivo, čudnaško in ga okolica zavrne. Tak človek ostaja vedno bolj osamljen. Ljudje se ga izogibajo. In končno se začne tudi sam umikati pred ljudmi, ker je prepričan, da ga ne razumejo, nato pa dobi občutek, da ga celo sovražijo. Odnosi povsem razpadejo.

V transfernih odnosih postane sedANJI sogovornik nadomestilo za konfliktnega sogovornika v nekem odnosu iz preteklosti. Tega v vsakdanjem življenju kar mrgoli. Sporočila sogovorniku v transfernem odnosu, vedenje tistega, ki sporoča, izhajajo iz podzavesti in jih zavestna kontrola pogosto sploh ne doseže, ker se jih posameznik ne zaveda.

Primer. Študentka hodi na konzultacije za magistrsko nalogo k mentorici, profesorici na fakulteti. Profesorica sodi v generacijo pred kratkim umrle študentkine mame. Ker je beseda nanesla na to že na začetku njenega sodelovanja, je profesorica študentki namenjala še posebno pozornost. Imela je občutek, da študentka potrebuje nekaj več pozornosti, kot je na konzultacijah običajno. Študentka je bila na konzultaciji pazljiva, nadvse korektna in zadržano ljubezniva. Profesorica je menila, da se s študentko dobro razumeta, in iskreno ji je želela, da magistrski študij čim prej konča. Profesorica je odhajala domov in sta se poslovili. Komaj je prišla domov, je zazvonil domač telefon. Na drugi strani je bila študentka in vpila v telefon. Vsebine njenega vpitja profesorica skoraj ni razumela. Šokirana je pogovor zaključila: »Če je kak problem, se bova pogovorili na naslednji konzultaciji.« Vendar je bila študentka na naslednji konzultaciji umirjena, ljubezniva, kontrolirana, tako kot na prejšnjih. Profesorica pa je želela razčistiti, zakaj je študentka tako nerazumljivo vpila. »Kako to mislite? Ali se vam jaz zdim človek, ki bi se lahko tako obnašal in vpil?« Svoj izbruh transfernega odnosa je povsem zanikala, kot da se ne bi tako vedla prav ona. Za profesorico je dogodek ostal zagonetka, dokler ni o tem spregovorila z eno od kolegic, ki je imela z isto študentko podoben problem. Občasni izpadi podzavestno vodenih transfernih odno-



sov so študentki pomagali, da se je kljub neprijetnim doživetjem iz preteklosti obdržala v ravnotežju. Pri njej je še vedno v večini primerov vedenje usmerjal zavestni del psihe in se je na trenutno situacijo odzivala realno, okoliščinam primerno.

Transforni odnosi lahko vključujejo tudi pozitivna čustva. Sedanji stik z neko osebo človek obarva z ljubeznijo in naklonjenostjo, občutkom varnosti in socialne pripadnosti, čeprav kaj takega ne bi moglo izhajati iz prvega srečanja med osebama. Novemu znancu se izrazi tako močnih pozitivnih čustev lahko zdijo nenavadni in nerazumljivi, ker jih ne more povezati s sedanjo realnostjo.

Primer. Gospa je bila na znanstveni konferenci v Palmi de Mallorci. Na večernem sprehodu je na trgu pred trdnjavo opazila družbo domačinov. Presenečena je bila, ko so jo ob pogledu nanje preplavila močna prijetna čustva. Razumsko je začela razčlenjevati, od kod taki prijetni občutki. Zanimiva je bila njena ugotovitev, da si je eden od moških z enakimi gibi popravljal kapo s šiltom, kot je to nekoč delal njen pokojni oče. Tudi gibi preostalih moških so jo spominjali na očeta in njegove prijatelje. Otroštvo je preživela v Kopru in ta romanska mediteranska neverbalna govornica jo je spominjala na očeta in je v njej prebudila ljubeča čustva iz njunega odnosa. V transfernem odnosu jih je zdaj doživljala do neznanih moških. Še ves večer je živela v prijetnih čustvih. Naslednji dan je spet z velikim pričakovanjem pohitela na trdnjavo, da se ji vse lepo ponovi, a domačinov ni bilo več tam. Zadovoljila se je z obnavljanjem čustev iz prejšnjega večera ter med seboj in neznanci negovala transforni odnos.

Oseba, na katero se nekdo obrne s transfernim odnosom, ki izvira iz osebne preteklosti sogovornika in ne iz obstoječe odnosne realnosti, reagira z začudenjem, nerazumevanjem in lahko celo z odporom, ker doživlja tak odziv druge osebe kot pretiravanje. Med njima se kljub pozitivnim čustvom v transfernem odnosu medosebno zaupanje zmanjša.

Druga oseba odgovori na transferno vedenje sogovornika na iracionalen način, prizadeto, ker »takega vedenja« ne zasluži.

Upira se krivičnemu ravnanju sogovornika in tako vedenje se ji zdi nesprejemljivo in žaljivo, saj ni odsev njenih razpoloženj v novem odnosu. Ne čuti, da bi s čimerkoli izzvala tako vedenje. Zato reagira čustveno in poskuša tako vedenje v odnosu zavrniti. Upre se mu. Ne more ga sprejeti in nastopi zelo osebno, čustveno. Temu pravimo kontratransfer. Transfer in kontratransfer dajejo zelo popačeno sliko o ljudeh, s katerimi stopamo v odnose. V obeh primerih jim pripisujemo lastnosti in sposobnosti, ki jih dejansko nimajo.

Če nad vedenjem ljudi dobi premoč podzavest, nam postaja njihovo vedenje vedno manj razumljivo in vedno težje ga je povezati z realno, sedanjo situacijo. Med ljudmi se začne širiti vtis, da je neki človek »čudak«, da živi v svojem svetu, da je nepredvidljiv v svojem vedenju in da nihče ne ve, kaj lahko od njega pričakuje. V takih situacijah navadno podzavestni vplivi na vedenje osebe preglasijo zavestne.

V vsakem odnosu, tudi v najbolj avtentičnih in realnih, je neka količina transfera in kontratransfera, ker se svoji preteklosti nihče ne more povsem izogniti, vendar v odnosih še vedno prevladujejo zavestni vtisi in vplivi realne situacije.

## Manipulacija in mistifikacija

Manipulacija bi morala biti v današnjih razmerah ena od prvih tem psihologije, ker je v sodobnem okolju kar mrgoli. Ljudje ji nasedajo, ker je ne prepoznajo. Zdi se jim neverjetno in nemoralno, da bi se jih lahko nekdo tako sposodil. Zato ne predvidevajo, da bi lahko z njimi nekdo manipuliral, saj se nimajo za tako neumne, da bi kaj takega dopustili. Sporočilom drugih ljudi verjamejo in niso dovolj kritični in selektivni pri izbiranju odnosov, ker zaupajo sogovorniku.

Kaj je manipulacija? To je vrsta odnosa med dvema osebama, ko hoče ena od njiju na prikrit način doseči, da bi imela osebno korist samo ona. Žrtev pa pri tem ne more zadovoljiti svojih osebnih potreb, zato ji psihične funkcije ob čustveni izčrpanosti močno upadajo.

Najbolj uspešna manipulacija je tista, ki je manipulirana oseba sploh ne prepozna in se ne zaveda, da z njo manipulirajo. Na manipulatorja se naveže in se z njim identificira, tako mu je predana. Potrebe manipulatorja enači s svojimi. Manipulator se zelo trudi, da se oseba, s katero je v odnosu, manipulacije ne bi zavedala, ker s tem podaljšuje obdobje svoje koristi.

Človek se manipulacij ne zaveda toliko časa, dokler mu ne zmanjka osebnih čustev, pozornosti in se nakopičijo nezadovoljene osebne potrebe ter mu že grozi psihična kriza. Ko išče izhod in hlasta po socialnem zraku, da bi se rešil, čustveno nahranil v pravih odnosih, spregleda manipulativen odnos z njemu pomembno osebo. Šele ko uvidi, kam je padel, kako je prek manipulacije zlorabljen, se začne iz manipulativnega medosebnega odnosa trgati, se iz njega umikati in izmotavati. Manipulator pa hoče, da je zadovoljen, da se zloraba nadaljuje, zato ga na več načinov trdno drži v svojih rokah.

Manipulator poskuša najprej odpraviti kritično mišljenje partnerja, zavrne ga kot nesmiselno. Obenem prikazuje, kako lepo je v njunem odnosu in kako je vse v redu. Vsak očitek zavrne kot izmišljotino. Če se partner manipulaciji še naprej upira, ga začne besedno napadati in obtoževati, kako je on za vse kriv.

V želji, da bi manipulativni odnos ohranil, lahko manipulator ubere tudi bolj spravljiv ali celo prijazen ton. Značilno za manipulatorja je, da je vedno prijazen, da rad dela usluge ter s tem dokazuje svojo moč in krepi svoj socialni položaj v odnosu. Manipulator sebe prikazuje v najlepši luči. Navzven je prijazen, dobrika se z darili. Če že ne dela uslug, pa razmetava z obljubami vsevprek, a sam dobro ve, da ničesar od tega ne bo izpolnil in da hoče imeti od odnosa koristi samo zase. S sogovornikom v odnosu ravna kot mačka z ujeto mišjo.

Oseba, zlorabljena v manipulativnem odnosu, je vse bolj izčrpana, izgublja voljo, vedno bolj ji upadeta samozavest in motivacija za karkoli. Postaja mlahava in brez psihične moči. V takem stanju se bo že težje branila. Pred manipulacijo se moramo braniti še pravi čas, ko imamo dovolj energije in se upremo z močjo, pretrgamo odnos in se osvobodimo izkoriščanja.

Ločimo javne manipulacije in manipulacije v zasebnih odnosih. V obeh primerih manipulirana oseba konča kot žrtev odnosa. Ko se žrtev začne manipulacije zavedati, se počuti osramočeno. Najprej obsoja sebe, da je taki prevari nasedla. Obžalovanje se kmalu spremeni v jezo na manipulatorja in razočaranje. Manipulatorju ne zaupa več in se ga izogiba. Na koncu se najslabše konča za manipulatorja. Spet mora iskati nove žrtve, ker v iskrene odprte odnose jaz-ti ne more vstopiti.

Manipulacija je kratkega daha. Deluje nekaj časa. Na koncu je izguba velika. Komerzialne manipulacije koristijo podjetju le nekaj časa. Nato podjetje stranke za vedno izgubi, ko se zavejo manipulacij. To se sprevrže v negativen odnos do podjetja, kar v javnosti zelo škoduje njegovi podobi in z učinkom snežene kepe na daljši rok lahko celo povzroči, da podjetje propade.

Podobno je s političnimi manipulacijami. Nekaj časa si politiki lahko pomagajo z njimi. Manipulacije pomagajo na kratek rok. A ko je žrtvam tega dovolj, se jasno in odločno uprejo, tako ravnanje obsodijo in politikom ne zaupajo več. Najboljši manipulatorji v politiki preživijo vlade raznih opcij, leve in desne. Kot ljudje brez hrbtenice potem za javnost postanejo »nihče«.

O javnih manipulacijah govorimo, ko politiki, novinarji, komercialisti za svoje interese prikrivajo ljudem resnico in jim prikazujejo nekaj, kar ni res, samo da bi dosegli svoj cilj. K manipulaciji prištevamo direktne laži ali pa zamolčane dogodke, izbiranje in posredovanje samo določenih informacij, ki omogočajo zavajanje ljudi in s tem izkoriščanje.

Pri javnih manipulacijah se ljudje počutijo predvsem intelektual-

no, razumsko ogoljufani. Očitajo si, da imajo pomanjkljive sposobnosti, ker so nasedli manipulaciji drugega in ga niso spregledali. Seveda ne manjka čustvenih odzivov, negativnih čustev, pri nekaterih se delno zamaje njihova predstava o sebi in samoidentifikacija. Nagne se na negativno stran. Samozavest osebe, ker se je pustila nalagati in ni prepoznala zvijače, se zmanjša. V javnosti vstopamo v formalne socialne odnose in ti tudi ob razočaranjih ne zaorjejo tako globoko v čustveni del psihe, kot se to zgodi pri intimnih odnosih z najbližjimi.

V odnosih z javnostjo poznamo predvsem dve vrsti manipulacij: komercialno in politično.

### Komercialne manipulacije

Na družbeni ravni so danes ljudje lahek plen manipulacije, ker vlada v okolju velika negotovost in je ljudi strah zaradi razsežnih sprememb in prehajanja v novo, informacijsko družbo (nekateri pravijo celo v novo civilizacijo). Stare vrednote in pravila življenja izginjajo, pojavljajo se nove. Med ljudmi je opaziti veliko raznolikost, kar bogati nove oblike življenja, povečuje možnosti za osebni razvoj in samouresničevanje posameznika. Ljudje iščejo kot otrok na začetku življenja, da bi čim prej odkrili nova pravila preživetja, in so zato bolj pripravljeni verjeti celo nesmiselnim sporočilom drugega. Manipulacije cvetijo na vsakem koraku, imeti moraš dovolj trdne osebne vrednote in kriterije, da s kritičnim mišljenjem manipulacije v okolju zavračaš.

Poglejmo primer. Mlada ekonomistka je iskala novo službo. Odločila se je, da bo poskusila v komerciali. Izbrali so jo med prijavljenimi iskalci službe in jo takoj poslali na dodatno usposabljanje. Po nekaj izobraževalnih srečanjih je odkrila, da jih usposabljujejo za razne oblike manipuliranja s kupci s ciljem, da povečajo dobiček podjetja. Priporočene manipulacije je doživljala kot skrajno nemoralne igre v odnosu do ljudi. Ker je začutila, da česa takega ne bi

mogla nikoli početi, je usposabljanje zapustila in se odpovedala novi službi. Kljub temu meni, da ji je takratno usposabljanje osebno veliko dalo: manipulacije v raznih komercialnih trikih takoj prepozna, denimo ko jo neznanci kličejo na domač telefon, ji natrpajo poštni nabiralnik z reklamami ali ji pošiljajo zelo »osebna« pisma.

Drugi ljudje, ki manipulacij ne znajo razbrati, se lahko počutijo celo osebno počaščene, doživljajo kot nagrado, da je do njih osebno nekdo tako pozoren, in se brezskrbno predajo manipulativni igri. Sosedom se pohvalijo, da jih neko podjetje vabi z avtobusom na kosilo in predstavitev svojih izdelkov. Iščejo številke na kartončkih iz pisma, naslovljenega prav nanje osebno, in, začuda, vedno zadenejo. Seveda morajo potem nekaj kupiti. Manipulacijam, žal, nasedajo predvsem preprosti ljudje z najnižjimi dohodki. »Najlažje bogatiš na račun človeške neumnosti. Danes lahko prav vse prodaš. Še Eskimom hladilnike,« pravijo komercialisti. Gotovo so njihove izjave utemeljene z dejanskimi izkušnjami. Seveda pa na strani komercialistov zaznamo pomanjkanje temeljne morale in medosebne odgovornosti. Ljudi zlorablajo za kapitalске dobičke.

Proti manipulacijam z ljudmi se že dolgo bojujemo s potrošniškim izobraževanjem odraslih. Ko sem bila na specializaciji na Univerzi v Torontu, sem se takemu izobraževanju potrošnikov še zelo čudila. Pri njih je bila takrat potrošniška družba na vrhuncu, jaz pa sem prihajala iz države, kjer smo bili veseli, če se je v trgovini kaj dobilo, in smo za večjo gotovost kupili po dva izdelka, da smo imeli še enega doma na zalogi, če ga v trgovini zmanjka, ko ga bomo ravno potrebovali. Moram priznati, da me je takrat potrošništvo na prvi pogled očaralo, zazdela so se mi prava nebesa. Povsod so mi nekaj ponujali. Niti opazila nisem, da mi vsiljujejo in z menoj manipulirajo. Zato sem se spraševala, zakaj je treba potrošnike izobraževati, ko pa se vse dobi na tako lahek način. Danes, ko tudi sama živim v potrošniški družbi, globoko razumem, zakaj moramo ljudi usposablјati, da se uprejo manipulacijam potrošništva in sami odločajo o tem, kaj zares potrebujejo.

## Politične manipulacije

Manipulacije omogočajo politikom, da ustvarjajo in ohranjajo primerno socialno klimo ter pridobijo ali obdržijo politično moč. Chomsky, Küng, Beck in drugi sodobni misleci enotno ugotavljajo, da ni več razlik med desnimi in levimi političnimi strankami, ker vsi enako zlorablajo politično moč za svoje bodisi strankarske, klikaške bodisi osebne interese na račun koristi prebivalstva. Ljudje zaupajo besedičenju vlade, leve ali desne, parolam in nazivom ter se ne poglobljajo v dejanske odločitve in ravnanja politikov.

Glavni kanal političnih manipulacij so mediji (dnevni tisk, TV, radio) in vsaka politična stranka si prizadeva, da bi jih obvladovala. Pred takimi manipulacijami bi se ljudje rešili, če bi znali brati med vrsticami, če bi se vprašali, zakaj so ljudem posredovali ta članek, kaj hočejo z njim pri ljudeh doseči. Naučiti se moramo razmišljati predvsem o tem, zakaj je nekdo to napisal in objavil, in ne upoštevati samo tisto, kar je objavljeno. Ne bi več smeli verjeti besedam, ampak dejanjem političnih strank, vlad in drugih, ki v družbi odločajo. Številne demonstracije civilne družbe po vsej Evropi v zadnjih letih so primer upora proti manipulacijam politikov. To je prvi korak do tega, da bodo ljudje prepoznali cilje nove družbe in se zanje zavzeli z jasnimi programi.

Upor proti manipulacijam se čuti danes med ljudmi nasploh, ker so spoznali, da jih politične manipulacije porivajo v slepo ulico in da »tržno gospodarstvo« nima prihodnosti. Na neki način se tega zavedajo tudi politiki, zato manipulirajo z ljudmi, da bi še lahko »mirno vladali« po starih preživelih vzorcih ne glede na to, kaj se dogaja. Življenje gre z razvojem naprej, politiki pa poskušajo zadržati obstoječe, znano stanje. Konflikti zaradi manipulacij med politiki in ljudmi se čedalje bolj poglobljajo.

## Manipulacije v zasebnih medosebnih odnosih

Manipulacija je dvostranska igra, ki jo igra manipulator in se nanjo odziva manipulirani, žrtev. Za odnos sta odgovorna oba, čeprav se svojih podzavestnih teženj in potreb niti ne zavedata. Psihologi so razložili, kdo si pomaga skozi življenje kot manipulator in kdo teži k temu, da je žrtev in se drugemu preda ter mu služi za zadovoljevanje njegovih potreb. Zakaj neki človek v življenju sreča več podobnih ljudi in naveže več podobnih odnosov? Ker odnose uravnava po svojem življenjskem scenariju.

Manipulator daje dvojne ukaze: eno so zahteve manipulatorja, drugo pa opozorila na vrednote manipuliranega, ki se dotaknejo njegovega ego stanja otroka. Manipulirani se brani konflikta dvojnih navodil s tem, da sebe zavrže in sprejme zahteve manipulatorja kot svoje. Prav na to pa manipulator v svoji strategiji računa in doseže svoj cilj.

V zasebne odnose med družinskimi člani in bližnjimi prijatelji vložimo veliko več zaupanja kot v običajne, vsakdanje formalne odnose z ljudmi. Zato je čustvena prizadetost žrtve, ko spozna, da je nekdo z njo manipuliral, toliko večja. Čustvena prizadetost ob spoznanju, da je bila žrtev manipulacije, ponižana in psihično zlorabljen, je pri nekaterih tako velika, da pusti tudi trajne posledice. Dvom vase, negativen odnos do ljudi, izogibanje medosebnim odnosom, nagibanje k negativni identifikaciji in upadla samozavest so najbolj opazni primeri čustvenih posledic.

Manipulacija je zavestna ali podzavestna zloraba drugega za svoje cilje, s tem da potrebe druge osebe zanika, spreminja pravo realnost v navidezni svet, v ponaredek, v katerega je žrtev manipulacije ukleščena.

Upravičeno se vprašamo, ali je manipulacija, ko na primer starši otroku ali preostali člani hudo bolnemu članu družine prikrijejo nekaj resnice, da ne bi bil preveč prizadet. Tudi v teh primerih prikažemo realnost nekoliko prikrojeno. Ker pa je namen takega



ravnanja starša do bolnega otroka ali sorodnika, da ublaži prizadetost, takega prilagajanja realnosti ne štejemo za manipulacijo. Angleži imajo lep izraz: »bele laži« (white lies). Bele, nedolžne, brez zahrbtnih namenov. Oseba, ki v takšnem primeru prikroji realnost, ima pred očmi predvsem koristi drugega in ne svojih, kar pojav ostro ločuje od manipulacije.

Manipulator je navadno nezrela, nevrotična osebnost, v otroštvu in mladosti zelo prikrajšana za čustva in žrtev mnogih travm. Pogosto ima težave pri vzpostavljanju novih odnosov, zato poskuša vse čustvene potrebe zadovoljiti v enem odnosu, pri osebi, ki jo je ujel v past. To pritiske manipulatorja na izbrano osebo še poveča in ne popusti, dokler žrtev ne omaga. Manipulirani ne ve več, kaj je prav, počuti se zlomljenega, zapušča svojo pot, svoje vrednote, občutke in je pripravljen sprejeti vse. Upade mu tudi delovna učinkovitost in koncentracija je zelo slaba. Potem, čez čas, ga manipulator izčrpanega odvrže kot nepotrebno blago. Žrtev doživlja stres, depresijo, nagiba se k samomoru in išče psihologovo pomoč. (Wilhelm, Edmüller, 2005)

Manipulator nikoli ne gre v konflikt, ker bi to pomenilo soočenje dveh oseb v odnosu. To so ljudje, ki »se še nikoli v življenju niso z nikomer skregali«, »nimajo sovražnikov in so z vsemi prijatelji«. Žrtev neopazno spelje tja, kamor hoče. Pazi, da žrtev najprej oslabi z raznimi očitki, poudarjanjem njenih napak. Žrtev očitke prevzame nase in se pusti omrežiti. Manipulator drži svojo žrtev trdno v svojih rokah, da ne prisluhne svojim čustvenim odzivom in mu naprej sledi. Če je treba, očitke in napake še stopnjuje in poudarja nove.

Žrtev ima ob stikih v odnosu neprijetne občutke. Pojavljajo se utrujenost, krivda, strah. Čez čas se ti občutki stopnjujejo v agresivnost in zaskrbljenost ter globoko žalost, ker je manipulirani nekaj počel, morda iskal rešitev iz situacije, ker mu v odnosu tako nič ne pripada. Utrujenost in demotiviranost žrtve se nadaljujeta. Stopnjujeta se živčnost in nemir. S tem je žrtev še bolj v krempljih prijaznega manipulatorja z nasmeškom na obrazu, ki ga navadno hvali vsa okolica. Manipulator ob žrtvi, ki je zlomljena in pripravlje-

na vse sprejeti, očitke in ponižanja še bolj stopnjuje. Izčrpana žrtev postane za manipulatorja neprijeten stvor in živa priča njegovih zlorab. Zato si utrdi položaj pri novi žrtvi in nenadoma prejšnjo odvrže. (Wilhelm, Edmüller, 2005)

Zaradi takih čustev ljudje tudi organsko zbolijo. Pojavijo se glavoboli, presnovne motnje, kepa v želodcu ali grlu, mišična napetost, pomanjkanje apetita, bolečine v črevesju, krvavitve iz črevesja, slaba koncentracija, nespečnost, nizka delovna storilnost.

Manipulator se ni zmožen vrstiti v normalne odnose medosebne uporabe. Ne vstopa v dialog, ne dopusti soočenja z drugim v odnosu. Zato se trudi, da mu uspe medosebna zloraba.

Pogosta oblika, kako manipulator drugega spelje v zlorabo, so laži. S tem se prikazuje drugačen, kot dejansko je, da bi drugega lažje zvalil v svojo past. Ko se dejanja razhajajo z besedami lažnivca, se pokaže prava podoba manipulatorja. Da je tega v vsakdanjem življenju veliko, nam pričajo že pregovori. Nekaj zanimivih je v članku zbrala psihologinja Slavica Pogačnik Toličič: »Laž ima kratke noge.« (slovenski pregovor), »Grenka resnica je boljša kot sladka laž.« (afriški pregovor), »Poslušati laži je težje kot lagati.« (turški pregovor).

### Zakaj ljudje lažemo?

- Da ne bi koga prizadeli;
- ker si želimo neke koristi;
- ker se želimo videti boljše, uspešnejše, kot v resnici smo;
- ker se zavedamo, da ravnamo napak;
- ker želimo nekoga prepričati, da so naše ideje pravilne;
- ker nismo dovolj čustveno zreli. (Pogačnik Toličič, 2013, str. 44)

Tako je laž nekaj negativnega in kaže naš vrednostni odnos do zunanjega sveta in manipuliranje z njim. Neverbalna govorica pa lažnivca hitro izda. Vsiljivo priliznjen in vljuden človek skriva svojo prikrito agresivno gospodovalnost, ki jo izraža obraz. V zahodni civilizaciji smo navajeni, da vse spoznavamo analitično, logično utemeljeno, zato se zanašamo predvsem na besede. Dojemanje neverbalnih sporočil je del intuicije in nam ponuja kompleksno podobo resničnosti. Gibov in mimike ne moremo zavestno nadzorovati, razen če smo poklicni igralci, pa še to pri igralcu odpove, če mu vloga ne ustreza tudi osebno. Zato je neverbalno sporočilo pristno in izraža resnično stanje osebe.

V našem okolju se pogosto zgodi, da v sebi zavrnamo prvi vtis o neki osebi. V notranjem dialogu tak vtis podcenjujemo ter se zanašamo na verbalno zavestno sklepanje in argumentiranje. To pa pripelje do napačnih sklepov. Človeku lahko pripišemo lastnosti, ki jih sploh nima, ampak si jaz zavestno želim, da bi jih imel. Ko mine nekaj časa, se z bridkim razočaranjem vrnemo k prvemu vtisu in ga končno priznamo. »Kako prav sem imela že ob prvem srečanju, pa nisem hotela tega verjeti.« Vsak od nas doživlja svet in ljudi na svoj posebni, značilni način. Nekdo vtise o drugih ljudeh rad popeljša, ker je tako tudi njemu lepše, drugi jih počrni in poslabša, ker se tako počuti bolj varnega. Doživljanje drugega človeka se med ljudmi razlikuje, vendar v bistvenih potezah odraža dejansko stanje druge osebe. Resnični presoji nekega človeka se bolj približamo, če sestavimo mnenja več ljudi o njem.

Laži in manipulacije v medosebnem odnosu jemljejo osnovno človekovo dostojanstvo in potrebno spoštovanje. Pravega odnosa medosebne uporabe v takih primerih sploh ni. Med osebama se prepleta le bolj ali manj uspela zloraba drugega.

Kako prepoznamo manipulatorja? Lastnosti manipulatorja:

- Krivi drugega.
- Išče pri drugem napake.

- Svojih čustev, mnenj ne izraža odkrito.
- Ohlapno (netočno) odgovarja (»plastični odgovori«, »tangenta komunikacija«).
- Spreminja vedenje in stališča glede na sogovornika.
- Nikoli ne prosi. Raje navaja argumente za.
- Drugim da vedeti, da bi morali biti popolni.
- Zmanjšuje vrline drugega, ga razvrednoti in ustvarja dvom.
- Svoja sporočila daje posredno: listki, telefon, prek drugih, ker se boji, da ga izda telesna govorica.
- Druge šibi z zdrahami in jih spravlja v dvom, da bi povečal svojo moč.
- Pretirano se izkazuje s pozitivnimi družbenimi vrednotami: radodarnostjo, človekoljubnostjo, ponuja pomoč, da z ljudmi laže manipulira.
- Sebe prikazuje kot žrtev, govori o boleznih, nesrečah.
- Samo navidezno posluša prošnje drugega, dejansko pa jih presliši, ker ga to ne zanima.
- Svojo nemoč pretirano kompenzira, na primer s pretirano lepim oblačenjem, kozmetiko in skrbno nego, lažmi in pretvarjanjem.
- Grozi na prikrit način.
- Tok pogovora pogosto spreminja.
- Izvije se iz pogovora in soočenja.
- Igra na nevednost drugih in jih prepričuje, da veliko ve.
- Laže.

- Navrže netočne trditve, da zve od drugih, kar hoče, in jih laže obvlada.
- Je egocentrična in nezrela osebnost.
- Je ljubosumen in hoče žrtev osamiti.
- Zanima, kar je iz dejstev očitno. Ne prenese »čistega vina«.
- Pravice, želje, potrebe drugih ga ne zanimajo.
- Drugemu v zadnjem trenutku nalaga naloge ali pove stvari šele, ko jih je že opravil.
- Govori logično, koherentno, živi pa ravno nasprotno.
- Laska, prinaša darila, občasno koga obda s skrbjo, da ga zaslepi.
- Nelagodno drugega omeji, da se počuti, kot bi bil v kletki.
- Uspešno dosega cilje.
- Prisili nas, da naredimo stvari, ki jih sicer ne bi.
- Njegovi znanci nenehno govorijo o njem, so obsedeni z njim.

Govorica telesa se razlikuje od verbalne govornice, ker je manipulator ne more zavestno obvladati. Zato ga izdajajo gibi, drža telesa, mimika in celo občasni tiki na obrazu. Če zasluti, da so drugi to dvojnost opazili, hitro uporabi posredna sporočila: začne pisati pisma, kliče po telefonu, delegira drugemu, da zanj opravi nalogo in prenese sporočila. Zloraba ne pozna meja, ker mu to pomeni preživetje.

Znanstveniki so dokazali, da se samo 10 odstotkov ljudi ne odziva čustveno na manipulacije drugega. V preostalih 90 odstotkih najdemo zelo različne kategorije ljudi od nerazvitih osebnosti do samostojnih, a zaupljivih ljudi. Težko bi jim določili neki skupni

imenovalec, ker je množica manipuliranih velika in raznolika. Futurologi predvidevajo, da se bo v družbi 21. stoletja stopnja osebnostne zrelosti zvišala, s tem pa naj bi se število ljudi, s katerimi je mogoče manipulirati, zmanjšalo. (Fukuyama, 1996)

Koga manipulator najlažje manipulira?

- Človeka z nerazvitimi obrambnimi mehanizmi.
- Zaupljivega človeka s pozitivnim referenčnim okvirom.
- Človeka z življenjskim scenarijem žrtve (komplementaren odnos).
- Osebnostno manj razvite ljudi (posnemajo močnejšega, iščejo vodjo, čakajo, da jim nekdo pove, kaj naj delajo).
- Osebe s poudarjenima obrambnima mehanizmoma projekcije in introjekcije.

Manipulirane osebe zaupajo in sprejmejo zunanjo podobo (prijaznost, usluge, dobrotljivost) kot pravo in edino podobo partnerja. Če odkrijejo posamezna odstopanja v manipulatorjevem vedenju, se ta izgovori, da se »samo šali«, in manipuliranega spet trdno drži v prevari o svoji resnični podobi.

Manipulator navzven za javnost živi življenjski scenarij, ki so mu ga z ukazi in prepovedmi vcepili starši in vzgojitelji, v ozadju pa teče prikrito njegovo dejansko življenje po kontrascenariju. V sebi nosi dvojno podobo. Z manipulacijo v odnosih prepreči, da bi prišlo do individuacije njega in sogovornika. Zato ne more rasti, osebnostni razvoj je izključen. Z manipulacijo največ izgublja manipulator sam. Ostaja tam, kjer je bil. Pot pelje samo še navzdol.

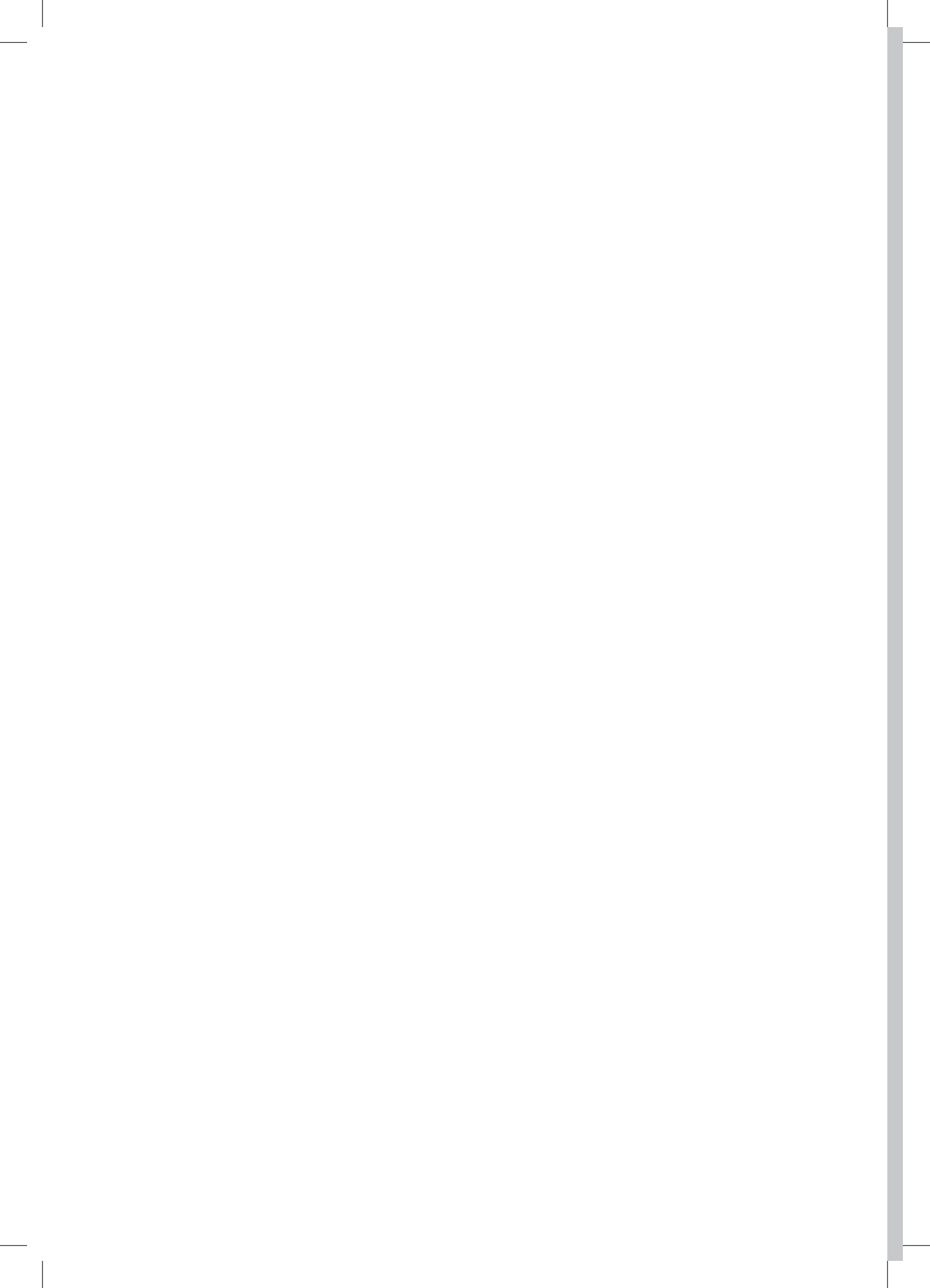
Manipulacije so obramba kontrascenarija. Če druga oseba odkrije manipulacijo in pravi jaz osebe po kontrascenariju, spravi mani-

pulatorja v stisko. Manipulator se počuti ogroženega in odnos nenadoma prekine. Do osebe, ki ga je spregledala, je maščevalen in sovražno, na skrit način, spet prek manipulacij, deluje proti njej.

Manipulator pogosto uporablja mistifikacijo, ko v komunikaciji namerno pošilja nejasna sporočila, ne odgovori na zastavljeno vprašanje, nenadoma zamenja temo pogovora, skriva podatke, daje dvoumne odgovore in se ne izraža jasno. Mistifikacija je kognitivno zaslužnjevanje drugega, da ga lažje izkorišča. Drugemu onemogoča, da bi prišel do lastnega prepričanja. Mistifikacija je oblika zlorabe, psihično posiljevanje in izkoriščanje drugega.

Manipulirani lahko to doživi kot pomanjkanje verbalnih sposobnosti sogovornika. Presenečen pa odkrije, da se manipulator, ko želi z drugim uspešno manipulirati in ga prisiliti, da misli tako kot on, zelo jasno in natančno izraža. Sposobnosti in znanje uporablja le v podporo svojemu cilju.

V vsakem človeku so tudi senčne strani. Če sam sebe poznaš, jih lažje obvladuješ in poudarjaš pozitivne lastnosti. Pomen jim daje samopodoba (osebna identifikacija) osebe.





---

## SAMOPODOBA

---



## Nastajanje samopodobe

Samopodoba je temelj osebnosti. Z njo so povezane vse druge psihične lastnosti. Osebi daje integriteto. Je stalnica v osebni identifikaciji. Je izvor sreče in nesreče. Berne piše o dveh načinih doživljanja sebe: pozitivni in negativni samopodobi. Obe sta plod osebnih doživetij otroka, nastajata na podlagi konkretnih izkušenj. Do socialnega rojstva se način, kako otrok doživlja sebe, ustali. »Kdo sem?« je pogosto vprašanje otroka, ker hoče odkriti, ali ga imajo ljudje radi in je vredno bitje ali pa ga zavračajo in sebe zato doživlja kot zavrženo bitje. Odgovore na to temeljno vprašanje išče ognjevitost, ker želi presoditi, ali bo preživel. Sluti, da mora imeti za preživetje ob sebi ljudi. Samopodoba se ustvarja pod pritiski preživetja. Kaj ga čaka: življenje ali smrt? Zavrženega otroka navdajata brezmejn obup in žalost, ker sluti, da izginja. Morda bo v življenju živel, ne pa živel in ustvarjal. Nasprotno otroka navdajata neizmerna sreča in moč, če čuti, da je sprejet, da ga najbližji brezpogojno ljubijo, da je v njem veliko življenja. (Berne, 2007)

Na risbi 21 desetletna deklica izraža svoje čustveno nihanje med negativno in pozitivno samopodobo. Desna stran bitja je podobna človeku, je sprejemljiva, leva stran je popačeno tuje bitje.

Zoran Milivojević piše, da je samopodoba način, kako otrok doživlja sebe. V samopodobo sodijo čustva, ki jih človek goji do sebe: samospoštovanje, ljubezen do sebe, osebna prepričanja, samozadovoljstvo, obžalovanje sebe, jeza na sebe, dvom vase, stud do sebe, prezir do sebe, sovraštvo do sebe. Otrok ustvari podobo o sebi na koncu drugega in v tretjem letu starosti. Takrat ponotranji, kako se starša nanj čustveno odzivata. Čustva staršev do njega otrok internalizira in iz njih oblikuje samopodobo. Še več, čustveni odnos staršev do njega tudi generalizira: če je doživljal, da so ga starši ljubili, meni, da ga ljubijo vsi ljudje, ali nasprotno, če je bil pri starših nezaželen in zavržen, meni, da ga vsi ljudje odklanjajo. (Milivojević, 2003, str. 87–89)

Oseba sebe tudi pozneje v življenju obravnava na tak način, kot so jo v otroštvu obravnavali starši in drugi zanjo pomembni ljudje. Če so jo spoštovali, ima razvito samospoštovanje, če so jo ljubili, se ima rada itd. Enake čustvene odzive, kot jih je prejela od staršev, pričakuje pozneje v življenju tudi od drugih ljudi. Zavržen otrok brez materine ljubezni doživlja sebe kot zavrženo bitje in pričakuje, da ga tudi drugi ne bodo ljubili.

Psihične strukture samopodobe nastajajo skozi več faz psihičnega procesa (Milivojević, 2007, str. 90–91):

- Starš izraža svojo ljubezen do otroka.
- Otrok ponotranji (internalizira) podobo ljubečega starša, subjektivno doživetje situacije. Pomembno je, kako je otrok doživel situacijo, in ne, kaj je starš dejansko sporočal otroku, na kakšen način se je nanj odzval: z ljubeznijo ali brezbržno in brez čustev.
- Otrok je sposoben spominjati se čustvenih odzivov starša tudi, ko ta ni več prisoten.
- Otrok se identificira s ponotranjenimi čustvenimi odzivi starša. Kakor sta starša ravnala z otrokom, tako bo zdaj otrok ravnal s seboj. Če sta ga čustveno zavrgla, se bo tudi sam zavrgel. Če sta mu dajala brezpogojno ljubezen (imamo te radi takega, kot si), bo tudi pozneje sam sebe brezpogojno ljubil. Če sta se nanj odzivala le s pogojno ljubeznijo (ljubimo te, če boš pazil na obleko, ljubimo te, če boš dober učenec), bo otrok pozneje v življenju čutil do sebe samo pogojno ljubezen.
- Otrok ponotranjena čustva poveže z drugimi ljudmi. S takimi čustvi, kot jih je dobival od staršev, se potem sam obrača na druge ljudi in od drugih ljudi pričakuje enaka čustva, kot so mu jih naklonili starši.

Erikson je postavil človeka v središče družbenega dogajanja. Človeku pripisuje prirojeno težnjo, da zavestno opazuje in ana-

lizira družbeno okolje. V prvi fazi so vplivi omejeni na družino, v naslednjih fazah se razširijo na druge socialne skupnosti: vrtec, šolo, delovno organizacijo. Primarni socializaciji v družini sledi sekundarna socializacija v šoli in terciarna socializacija v delovnem kolektivu. Ego identifikacijo (pozitivno samopodobo) človek doživlja kot psihosocialno zadovoljstvo, kot občutek, da je gospodar samega sebe, da je na pravi poti, in kot notranje prepričanje, da lahko računa s priznanjem drugih ljudi okoli sebe. Samopodoba se začne z megleno podobo matere in konča z vsem človeštvom. V vmesnem obdobju se mu socialno obzorje vedno bolj širi na nove družbene skupnosti. Erikson pravi, da se oblikovanje samopodobe začne takoj po rojstvu. (Erikson, 1966, str. 120)

S tem se strinja tudi Berne, ko opisuje, kako že dojenček hlasta za čustvenimi odzivi staršev v težnji, da bi si zagotovil samo prijetne doživljanje. To pa pogojuje s tem, ali bo vedel, kaj je prav in kaj ni. Negativna ali pozitivna samopodoba je odvisna od tega, s kakšnimi odzivi so starši obdajali otroka. Pomembno vlogo pri tem imajo tudi stari starši in pozneje še drugi pomembni ljudje v njegovem življenju. Negativna samopodoba se oblikuje pri čustveno podhranjenem otroku in je življenjski neuspeh.

Otrok še nima jasne samopodobe. Ta šele nastaja. V prvih obrih je oblikovana s socialnim rojstvom. Otrok se v prvih nekaj letih brezskrbno enači s samopodobo priljubljene in čustvene babice ali dedka, varuške. Takrat še nima zadržkov, da bi svoja čustva skrivati pred starši. Če ima raje varuško kot mamico, to odkrito izrazi, ker se mu ne zdi nič narobe, saj zares tako čuti. Majhen otrok čustva brezskrbno razkazuje. Zato odrasli pravijo, da je majhen otrok »tako pristen in nepokvarjen«. Mine še nekaj let socialnega učenja in otrok spozna, da mora imeti rad starše, ker je samo tako prav. Delno ga na to navajajo tudi čustva varnosti in socialne pripadnosti, ki se vedno močneje povezujejo s starši. Na začudenje ljubeče babice ali dedka otrok začne skrivati ljubezen do njiju, zlasti jo dosledno skriva pred starši. Ker je tako prav v našem socialnem okolju. A kako sladke so ure, ki jih preživi z babico brez nadzora drugih, ko mu ni treba skrivati čustev! Otrok spozna, da se star-

šem ne sme zameriti in da je od njih odvisen. Del njegove pristne ljubezni mu je življenje ukradlo. Tudi ljubezen do varuške ne sme biti večja kot do mame. Začne jo skrivati. Z varuško se pred starši skoraj ne pogovarja, da bosta starša z njim zadovoljna, čeprav jo ima najbolj rad.

Primer. Zelo kontrolirana in nevrotično zavrta mati odda pri enem letu edino hčerkico v zasebno varstvo. Varuška skrbi še za druga dva otroke. A deklica pri njej odkrije druge odtenke življenja. Varuška se ji zdi zelo privlačna in pri njej se najlepše počuti. Čez leto dni sta druga na drugo zelo navezani in deklica se po njej zgleduje. Ko dveletna deklica zasliši materine korake, steče k vratom, jih tišči, da mamica ne bi mogla vstopiti, in vpije: »Stran! Stran!« Mami se zdi to vedenje tako nemogoče, tako zunaj norm, da ga vzame kot šalo in se mu smeji. Zahteva deklice, da bo ostala tam, kjer ji je lepo, pa je bila hudo resna, a je ni nihče upošteval. Tudi dobra varuška se je potrudila, da je mamici glasno zagotavljala: »Ne, ne, vas ima najraje.« Čutila je, da mora olajšati položaj deklice in jo braniti pred mamico, da se ji za take izjave ne bi maščevala.

V naslednjih letih otroci posnemajo samopodobe najbližjih ljudi: mame, očeta, brata, sestre, vzgojiteljice, ker svoje še nimajo dovolj razvite. Ne znajo si še odgovoriti na vprašanje, kdo so.

Primer. Triletni deček se zelo naveže na vzgojiteljico v vrtcu. Veliko mu pomeni in ob njej se dobro počuti. Zato bi najraje bil vedno z njo. Išče rešitev, kako bi to dosegel. Ker sta mama in oče poročena in sta vedno skupaj, se odloči, da bi se z vzgojiteljico poročil. To ji pove. Vzgojiteljica ga opozori, da je že poročena. Ko se je deček na kratko zamislil, je odgovoril: »To nič ne moti. Mene to ne bi motilo.« Začutil je, da tega še ne more doseči. Pomagal si je na drug način. Vzgojiteljico je prosil, da bi šla z njim domov in ostala pri njem. Majhen otrok svoja čustva iskreno izraža, dokler ga ne napolnimo s socialnimi normami.

Obrat iz življenja otroka skozi samopodobe drugih ljudi v osebno samopodobo nastane v adolescenci. Iz otroka postane odrasel. Zdaj bo lahko sam odločal, a mora vedeti, kako. Mora imeti izdelava-

ne osebne kriterije. Mora se odločiti, za koga se ima. Mlad človek iz svojih življenjskih vsebin, osebnih izkušenj, tega, kar je doživel in preživel, potegne skupni imenovalac – samopodobo. In pred starši se lahko pojavi neprepoznaven odrasli.

Primer. Sproščena in ustvarjalna mati s pozitivno samopodobo živi ločena s sinom in hčerko. Starejši sin odraste prvi. Mati preseenečena opazi, da sin čuti čisto drugače kot ona. Večkrat povzroči konflikte prav razlika v doživljanju iste stvari, na primer nezaklenjena vrata, prevelika zaupljivost matere do tujca, hitro odločanje. Pod vplivom močnega čustvenega doživljanja adolescenta ji sin izbruhne kopico očitkov, kako je nemogoča, kako mu gre strašno na živce, kako se moti. V prvem hipu je mati presenečena. Prizadeli so jo očitki in jasna nasprotovanja. V mislih se je vrtela okrog tega dogodka še naslednje dni. Končno si je priznala, da mora biti sin drugačen, saj ni imel istih staršev kot ona in ni odraščal v istih razmerah kot ona. Vsak imata svoje življenje. Priznala si je, da ga ni oblikovala sama, da so ga oblikovale tudi razmere in drugi ljudje. Še vedno je želela, da bi mu za popotnico v življenje dala optimizem in zaupanje v ljudi.

Lažje razumemo razvoj samopodobe, če sledimo Bernovi teoriji transakcijske analize. Otroci, ki so imeli možnost, da sami odkrivajo življenje, realnost, izbirajo in se po svoje odločajo že v varnem okolju družine, ker jim je vzgoja to dovoljevala, lažje stopijo na samostojno pot odrasle osebe, ker so razvili ego stanje odraslega že kot otroci. Pri teh ljudeh opazimo jasno samoidentifikacijo, izdelano samopodobo. Zavedajo se sebe in vedo, kdo so. Težišče, točko ravnotežja imajo v sebi. Drugi tavajo z neizdelano samopodobo (difuzno), sestavljeno iz koščkov samopodob drugih pomembnih ljudi v njihovem življenju. Brez razvite samopodobe človek podleže zunanjim normam. Dela to, kar mora, se odloča tako, kot mu drugi ukazujejo, dela, kar drugi od njega zahtevajo. Sem se vrine negativna samopodoba o sebi kot ničvrednem bitju.

Faze razvoja samopodobe:

1. Otrok išče svojo samopodobo.
2. Otrok posnema samopodobe drugih pomembnih in bližnjih ljudi.
3. Mladostnik sprejme svojo samopodobo.
4. Odrasli ohranja ali spreminja samopodobo.

»Otrok, pa tudi že dojenček, na najbolj občutljiv način odseva okolje, v katerem se razvija. Otrok občuti napetost, negotovost in sovražne občutke svojih staršev tudi tedaj, ko ne pozna vzrokov zanje. Otroka ni mogoče varati. Da bi se lahko otrok razvijal v zdravo osebnost, morajo biti tudi starši zdrave osebnosti v zdravem okolju.« (Erikson, 1966, str. 120)

Erikson govori še o difuzni ali razpršeni samopodobi (egoidentifikaciji). Predstava o sebi se razbije na različne dele, nima osebne integriranosti, pojavijo se razpršitev ega, izginjanje lastnega okolja, zmedenost in strah pred izginjanjem. Difuzna samoidentifikacija se kaže v zapiranju vase, izmikljanju obveznostim, površinskih in samo formalnih odnosih z drugimi ter izgubi sposobnosti za življenje v skupnosti z drugimi. Razpršena samoidentifikacija je rezultat prevelikih pritiskov okolja, pritiskov pomembnih ljudi na otroka. Preveč se je razraslo ego stanje starša (ukazi, zapovedi, prepovedi od zunaj). Otrok jim je zaradi svoje šibkosti podlegel. V primeru desetletne deklice smo to videli na risbah, ki jih sama razloži: »Deklico so gršali. Ostrigli so ji zlate laske, raztrgali obleko princeske, umazali so jo. Gršali so jo še naprej.« Na vprašanje, zakaj se ni uprla, se globoko zamisli in išče, kako bi oblikovala odgovor. Nato reče: »Ker se sploh ni mogla. Premoč je bila prevelika, kot, kot ... 100 proti 1. Razumete?« Pod pritiski, zahtevami, prepovedmi in zapovedmi staršev se otrok počuti nemočnega. Deklici so uničili prvotno samopodobo (samoidentifikacijo) princeske in jo prisilili v novo samopodobo, zavrženo žensko bitje (risbe 5 do 12), ali pa



v samopodobo vojakinje, izenačeno z mlajšo sestro (risba 13). Iz primera deklice vidimo, kako nastaja difuzna samopodoba. Vriva se več novih samopodob, ker deklica ne ve, kje bi se našla, potem ko je prejšnjo, čustveno bolj ugodno samopodobo princeske izgubila. Izhod in rešitev išče v več novih možnih samopodobah. Negotova je, ne ve, kaj bi naredila, ali sploh sme izbrati katero samopodobo ali ne.

Koliko otrok pod pritiski socializacije in vzgoje, zlasti pri represivni vzgoji, močni in strogi materi, pod kaznimi očeta, izgubi upanje in prvo ugodno samopodobo ter zaradi čustvene nepotešeni socialno pada vedno nižje in nižje, med neprijetne, moteče otroke. Potem okolje obsoja otroke in ne starše in vzgojitelje, ki so otroku povzročili tako hudo čustveno in osebno škodo.

Otroka z negativno samopodobo pošlje socialna služba v prevzgojni dom. Ste slišali, da bi v prevzgojne ustanove kdaj dali starše? Vedno je kriv šibkejši, v tem primeru otrok. Staršem se noče nihče zameriti. Kdo brani otroka? Spet mnogo odprtih vprašanj iz našega neposrednega okolja.

## Risba 22

Deklica (13 let) z izbranimi slikami z interneta (a, b in c) izrazi svoje počutje, ko pod zunanjimi pritiski okolja vedno bolj pada v negativno samopodobo.

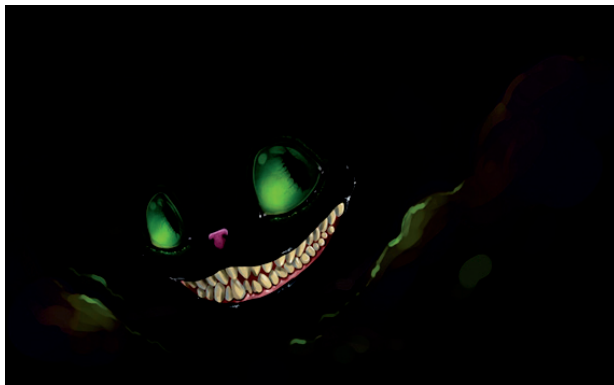
a)



b)



c)



## Samopodoba, osebna identifikacija in sprejetje sebe

Samopodoba nastaja v odnosih. Odvisna je od tega, kako se drugi odzivajo name. Kako se doživljam? Kakšen človek sem? Kako me drugi doživljajo? Zaželen otrok pod vplivom čustev staršev oblikuje pozitivno samopodobo. Ima občutek, da je sprejet, ljubljen, varen in je s starši povezan v globoki medosebni socialni pripadnosti. Tak otrok nima težav, da sprejme sebe takega, kot je. To mu narekuje brezpogojna ljubezen staršev ali koga drugega od najbližjih ljudi. Berne pravi, da če naletimo na zrelega in uravnovešenega človeka, pogledjmo tja pod strop in tam bomo videli babico ali dedka, pomembna človeka za oblikovanje otrokove samopodobe in osebne identifikacije.

Samopodoba ali osebna identifikacija postane motena, če se otrok ali odrasli začne primerjati z drugimi. Deklica na že obravnavanih risbah izrazi, kako se je pod vplivom družinske situacije njena samopodoba spreminjala. Drugače je o sebi začela čutiti potem, ko je bila večkrat čustveno ranjena zaradi mlajše sestrice. Iz nežne princeske se je morala spremeniti v vojakinjo, da je postala njena samopodoba enaka sestri. V prejšnji samopodobi princeske ji je bilo lepše. Svojo bolečino zaradi izgube prejšnje samopodobe groteskno pokaže z risbami, saj se z besedami ne zna izraziti. Otrokove risbe so iskren izraz njegovega doživljanja.

Z veseljem se spominjamo tistega, kar je ohranjalo naše bistvo. »Z veliko radostjo se spominjam svojega dedka, ki me je držal v naročju in me je imel rad. Njegove besede me spremljajo vse življenje. Na to, kako se doživljam, je vplivalo marsikaj, kar se je zgodilo v mojem življenju. Potem pride vprašanje, kdo sem, zakaj sem tak in ne drugačen ...« (Matos, 2012, str. 77–79)

Prestroge meje, ki jih starši postavljajo otroku, zakrnijo razvoj njegove samopodobe in ustvarjalnosti. Slabo je, če se otrok ali odrasli zapreta vase v negativnem doživljanju sebe. Prvo otrokovo socialno okolje je družina. Na otrokovo samopodobo močno vplivajo

odnosi med mamo in očetom. Otroka najbolj trajno zaznamuje, če trpi pomanjkanje čustev. Če ima otrok pozitivno samopodobo, ne bo takoj zanihal ob nekem spodrsnjaju ali neuspehu, ker bo dovolj samozavesten, da bo napako preživel brez psihičnih poškodb. Človek s pozitivno samopodobo, brez občutka krivde in nepotrebne obsojanja, prenese napake, če jih naredi. Ne zamaje ga takoj vsak spodrsnjaj.

Človek, ki sprejme samega sebe, bo imel več sočutja in spoštovanja do drugih ljudi, ker nima občutka, da bi ga ogrožali.

Sprejeti sebe takega, kot smo, jasno izdelana samopodoba in samoidentifikacija dajejo garancijo za dobre medosebne odnose.

Razna doživetja, slaba in dobra, se stekajo v samopodobo. Zato jih ne brišimo, ne potiskajmo v podzavest. Ko čutimo prejšnja doživetja, čutimo sebe. To sem jaz. Moja doživetja so moja vsebina. Zato je vsak človek enkraten in drugačen kot drugi. Doživetja so čustvena obdelava zunanjih vplivov, dogodkov in ljudi. Če kdo negira naša doživetja, negira nas.

Vsako otroštvo prinaša tudi psihične poškodbe (travme). Ne smemo jih negirati, ker so del našega življenja, naše vsebine. Človekova samopodoba nastaja iz osebnih doživetij.

## Pozitivna in negativna samopodoba

### Zgubarji in zmagovalci

Samopodoba se skozi življenje lahko tudi izboljša, če cenimo to, kar delamo, če imamo možnost ustvarjanja in svobodo delovanja, če počnemo to, kar ljubimo, če imamo svoje sanje in jih uresničujemo in če smo v odgovornih, zrelih odnosih z drugimi ljudmi.

Največje razlike nastajajo med pozitivno in negativno samopodobo, med zgubarji in zmagovalci, med ljudmi, ki se cenijo in so se sebe sprejeli, in tistimi, ki tega niso naredili, med ljudmi s konstruktivnim vedenjem in tistimi z destruktivnim.

Poglejmo primer. Prevzgoja zapornikov naj bi imela za cilj, da njihovo negativno samopodobo spremeni v pozitivno. Toda kako naj se človek v zaporu doživlja pozitivno, da bi si pridobil boljšo samopodobo? Ali lahko kaznen prevzgoja? Veliko vprašanj še nima odgovora.

Oseba s pozitivno samopodobo deluje konstruktivno tudi v medosebnih odnosih in, nasprotno, oseba z negativno samopodobo je destruktivna.

Zatiralski, diktatorski odnosi otroka postavljajo v ponižujoč in podrejen položaj, obstaja nevarnost, da v njih izgubi osnovno človeško dostojanstvo in hkrati možnost, da bi se kot edinstveno človeško bitje kadarkoli v življenju sploh izrazil. Odrasli ne prizna mej, ki mu jih postavlja otrok, in celoten socialni prostor v odnosu z njim osvoji sam, otrokovo počutje prekrije s svojim. Odrasli v takih primerih v odnosu zadovoljuje le svoje potrebe. Otrok je psihično zlorabljen. Ker je zavrt in zatrt v osebnotnem razvoju, je nesrečen, v njem se oblikuje negativna samopodoba in postaja »bitje teme«, kot pravi Alenka Rebula v svoji knjigi »Globine, ki so nas rodile«. Če odrasli ne upošteva mej, ki mu jih v odnosu postavlja otrok, in teh mej ne spodbuja in odobrava, se otrok počuti zavrženega. Brez besed dobiva od odraslega v odnosu najtežje možno sporočilo: »Ti zame ne obstajaš.« Zavržen od ljudi sam sebe doživlja negativno in v življenju postane zgubar. (Rebula, 2010)

Največkrat starši tega ne delajo zavestno. Želijo si, da bi imeli ve-sele, pogumne in spoštovanja vredne otroke ter se podzavestnih vplivov ne zavedajo. Ko se v adolescenci iz njihovega otroka izlušči odrasla oseba, so presenečeni. »Od kod se je vzel v naši družini tak sin?« se sprašujejo. Pred seboj zagledajo nepričakovano podobo odraslega sina. Otrok postane to, kar je živel in kar je doživljal. Najbolj je za starše šokantna negativna samopodoba njihovega otro-

ka. Vsak otrok po naravi teži k pozitivnemu, pozitivnim doživetjem in s tem k pozitivni samopodobi. Negativna samopodoba je izkupiček bolečih prisil iz okolja, negativnih doživetij, kazni, graj in kritik, negativnih ocen in vsega, kar ga je kot človeka negiralo.

Zdaj bomo razumeli, kako usodnega pomena so za otroka pohvale, nagrade, spodbude, naklonjenost, spoštovanje, ljubezen, varnost, socialna pripadnost, priložnosti za samouresničevanje in upoštevanje otroka, ker lahko samo na podlagi tega razvije pozitivno samopodobo in postane zmagovalec.

Če je bil otrok deležen spoštovanja, se bo v njem porajalo in vedno bolj razvijalo samospoštovanje in s tem tudi pozitivna samopodoba. Sposoben bo spoštovati druge ljudi, z njimi razvijati enakopravne medosebne odnose, dialog. Drugim bo omogočal, da se osebno razvijajo, rastejo, samouresničujejo in da se tudi sam osebno razvija.

Ljudje s pozitivno samopodobo so »bitja svetlobe«, v življenju odkrivajo dobro in lepo, prepričani so, da jim je pot v prihodnost odprta in da bodo svoje cilje dosegli. Radi imajo življenje. Bolj so sproščeni od ljudi z negativno samopodobo, ker te preganjajo strahovi, negotovost in pričakovanje slabe prihodnosti. Zatrt človek se ne more samouresničevati, zato je nenehno nesrečen.

Starši doživljajo isto stvar drugače kot otroci. Otrok se je na primer vse otroštvo neznansko bal očeta. Ko mu odrasel otrok pozneje to pove, oče ne more verjeti, da bi bilo to sploh možno. In vendar je bilo. Oboje, doživetje očeta in doživetje sina, je resnično in oboje je treba priznati. Če bi zdaj zanikali doživetje sina, bi zanikali njega; isto velja za očeta. V čustvenem doživljajskem svetu medosebnih odnosov je vedno več resnic. Ni samo ena.

Spomnimo se pregovorov:

»Vsak je svoje sreče kovač.«

»Nihče ne more biti človeku tako velik sovražnik, kot je lahko sam sebi.«

»Sreča je v nas. Ne iščimo je v zunanjem svetu.«

Samopodoba zastavi življenjsko pot človeka. Pozitivna ga vleče v dobro, negativna v slabo. Življenje zgubarjev (negativna samopodoba) in zmagovalcev (pozitivna samopodoba) se zelo razlikuje.

Alenka Rebula s prisposodbo ponazori pozitivno in negativno samopodobo in govori o »bitjih svetlobe« in »bitjih teme«.

»Bitja svetlobe« uživajo dobrine življenja, se jim znajo predati, sprejemajo veselje, darove in naklonjenost drugih ljudi z odprtim srcem in v polni meri. Taki ljudje imajo občutek, da so vredni darov in naklonjenosti drugih. Vsega se znajo razveseliti in tudi v težkih situacijah najdejo nekaj naklonjenosti ali košček lepega doživetja. Znajo se predati čustvom in odnosom in na enak način doživljajo tudi cilje. Brez dvomov, morečih misli in strahov pred neuspehom se sproščeno trudijo, da bi jih dosegli. Ljudje s pozitivno samopodobo nimajo občutka manjvrednosti in so brez pritiskov pričakovanja kazni. Verjamejo v uspeh, pričakujejo nagrado (pozitivna doživetja) in sprostijo vse svoje moči, da bi cilj zares dosegli. Delujejo brez zavor, ki jih povzročajo negativna čustva. Velikodušno spremljajo užitke soljudi, delijo srečo z drugimi in jim jo od srca privoščijo. Sposobni so veliko dajati in veliko sprejemati. Kako lepo je hoditi po taki življenjski poti, podprti s pozitivno samopodobo.

Nič ni nemogoče, ker se človek čuti močan zaradi svojega čustvenega bogastva in pozitivnih pričakovanj. Pozitivna samopodoba človeku pomaga, da tudi največje izgube vidi kot nekaj prehodnega. Tudi v najhujšem trpljenju ohrani upanje na lepši dan in obdrži občutek, da lahko ljudem še kaj da in je sam vreden, da sprejema. Pozitivna čustva, kot so upanje, zaupanje, naklonjenost do ljudi, samospoštovanje, ljubezen, varnost, pomagajo človeku preboleti izgubo najbližje osebe ali premagati osamljenost. Zna se vživeti in se posvetiti tudi drugim ljudem, razdaja se jim, ko trpijo zaradi velike čustvene izgube. V dajanju zna poiskati in sprejeti tudi nagrado zase brez občutka krivde. Brani svoje potrebe, ko je treba znati drugemu reči tudi »ne«, da s tem ohrani svojo osebno integriteto. »Bitje svetlobe« ni naivno, ker je vpeto



v realnost, a kljub temu polno upanja v prihodnost in zaupanja v ljudi. Sebe tak človek doživlja pozitivno, ker mu prejšnje življenjske izkušnje vlivajo zaupanje v ljudi. Nikoli se ne počuti osamljenega in nima težav pri vstopanju v medosebne odnose. Ob sebi si zna vedno zagotoviti ljudi. (Rebula, 2011, str. 140–147)

»Bitje teme« nosi v sebi negativno samopodobo, ki ga pritiska k tlom. Življenje takih ljudi prekrivajo negativna čustva: strah, sram, zavist, sovraštvo. Zagrenjen človek čuti, da živi v krivičnem vesolju, ki ga nikoli ni in ga tudi ne bo zasulo z darovi. Zaposlen bo s tem, da bo drugim kvaril veselje, ob tem pa se bo največkrat čutil pravičniško čistega, kakor da pravzaprav le vzpostavlja ravnovesje v krivičnem vesolju. Razjedata ga zavist in strupena privoščljivost. Zakoni obstoja osebe z negativno samopodobo so drugačni od »bitij svetlobe«. Normalni se mu zdita »vsesplošna prikrajšanost in porazdeljena neuslišanost.« (Ibidem, str. 142)

Teh počutij človek ne more ozavestiti. Vsesala so se globoko v človekovo podzavest, od koder mu narekujejo odločanje in čustva, vedenje in odnose, ne da bi si pri tem človek sam lahko kaj pomagal. Drugi lahko podzavestne vzgibe razberemo iz njegovega vedenja, iz najpogostejših čustev, načina vrednotenja stvarnosti in ljudi. »Velika sreča v okolju ga vznemirja in ogroža, da jo mora zaustavljati ali zanikovati. Odleže mu šele, ko spet zavlada splošna vdanost v usodo in vse zdrsne nazaj v svojo pobitost.« (Ibidem, str. 143)

»Bitje teme« moti svetloba, moti ga sreča in nagrade, ker je nagnjeno k negativnim pojavom. Človek sebe doživlja kot manjvredno bitje in tudi o drugih ljudeh ima na podlagi prejšnjih izkušenj negativne predstave in si ne dovoli, da bi od drugih karkoli pričakoval, ker ga je strah, da ga bodo ljudje ponovno ranili. Moti ga pohvala, naklonjenost soljudi, moti ga morebiten uspeh in podzavestno naredi vse, da ne pride do ciljev, ker je prepričan, da to ni mogoče in tudi ne bi bilo prav glede na »pravila teme«. Iz dneva v dan ga že vnaprej, ko se ni še nič zgodilo, morijo negativna pričakovanja (glej risbo 22: a, b, c).

Pri »bitjih svetlobe« podzavestno delujejo tudi silnice pozitivne samopodobe. Ti ljudje vidijo svet, poln priložnosti. Cilje si postavljajo dokaj brezskrbno in s prepričanjem, da bodo uspešni. Težko se vživljajo v zgubarstvo »bitij teme«, ker menijo, da v življenju po nepotrebem izgubljajo, čeprav je vse polno možnosti tudi za njih. Zdi se jim krivično za drugega človeka, da izgublja toliko življenjskih priložnosti. V skrajnem primeru jim poskušajo to tudi dopovedati. Seveda pa ta racionalni pristop z argumenti, zakaj je tak odklonilen odnos do drugih in do okolja za osebo uničujoč, prav nič ne pomaga, ker silnice samopodobe delujejo podzavestno in so čustvene narave. Argumenti, kot vemo, pri čustvih nič ne zaležejo. Pri takih nasvetih se oseba z negativno samopodobo počuti še bolj ogroženo in zdrkne še globlje v temo.

## Spreminjanje samopodobe

V novem spreminjajočem se svetu se tudi ljudje spreminjamo. Zato trpljenje otroka v začetku življenja ni nujno kalup ali usoda za vse življenje. Odrasli ljudje iščejo nove odnose, srečajo nove ljudi in imajo z njimi nova doživetja. Polniti jih začnejo nove vsebine in s tem nastajajo možnosti, da se negativna samopodoba postopoma začne spreminjati v pozitivno. Najbolj uveljavljen raziskovalec tega pojava je Boris Cyrulnik, francoski psihoterapevt. Ukvarja se z rezilientnostjo, vračanjem človeka iz potlačenosti zaradi negativnih doživetij v prvotno težnjo k pozitivnemu in pozitivni samopodobi. Iz nesrečnega otroštva k srečni odraslosti. »V čustveni bližini družinskih odnosov pa neizrečeno uničuje dom z molkom. S tem, ko se bo rešil revščine in se izvil avtoriteti staršev, bo preoblikoval predstavo o sebi. Si kupiš svobodo (morda) tako, da si ustvariš podobo rešitelja. Pred neznosno samopodobo se sramujoči se zateče v sanjarjenje. Predstava o sebi vsaj tam dobi vrednost, ustvari prijetno počutje. Seveda vemo, da ni resnična, vendar se počutimo dobro, kadar sanjarimo o sebi. Tudi če si dopoveduje-

mo, da so te zgodbe izmišljene, govorijo prav o nas in razkrivajo naše skrite želje. Taka regresivna obramba nam omogoča, da zadihamo, si pridobimo občutek varnosti in načrpamo energije za rezilientno dejanje. Srečen človek ne potrebuje sanjarij, čez dan je nadvse zadovoljen in zvečer utrujen mirno zaspi.« (Cyrulnik, 2012, str. 24-31)

Samopodobo iz negativne v pozitivno ali nasprotno spreminjajo globoka doživetja, močna čustva, pomembna doživetja. Zgodijo se nam lahko kadarkoli v življenju. V raziskavah o tretjem življenjskem obdobju smo opazili, da se pri večini starejših poveča samospoštovanje pod vplivi globokih osebnih doživetij po upokojitvi, ko končno pridobijo več osebne svobode, prisluhnejo sebi, poiščejo nove kvalitete življenja, postanejo samostojnejši in se prepričajo, da znajo tudi sami preživeti. (Krajnc, Posebnosti izobraževanja starejših, 2012)

»Mehanizem osvoboditve zahteva globinsko delo. Da se rešimo inhibicije in povrnemo vitalnost svojim ustvarjalnim sposobnostim, moramo spremeniti odnos do družbenih norm.« (V. de Gaulle, 1996, str. 255)

Alenka Rebula ugotavlja, da se samopodoba skozi življenje spreminja. Na lestvici od bolj pozitivnega do bolj negativnega se pod vplivom močnih čustev in pomembnih doživetij lahko premakne navzgor ali navzdol. »Bitje teme« primerja z bitji, ki živijo v globinah morja brez svetlobe in toplote. Če bi tako bitje naenkrat postavili na sočno livado, bi zelo trpelo, ker ni vajeno svetlobe. Prehodi iz negativne v pozitivno samopodobo so lahko le postopni, s toliko velikimi spremembami, kolikor jim človek zmore slediti in jih še lahko sprejme, ne da bi ga uničevale in postale preveč tuje in naporene. Na svetlobo se mora privajati postopno. Naučiti se mora sprejemati pohvale, darila in naklonjenost drugih tako, da ga to ne moti več, ga ne ogroža in ne izziva v njem obrambnih mehanizmov.

Poglejmo primer družine z materjo alkoholičarko in tremi sinovi. Oče na kmetiji skrbi za sinove, kakor zna in zmore. Kos kruha,

suho meso in krompir so bili najpogostejša prehrana. Pred najhujšo lakoto so otroke obranili. Težka doživetja so tri brate bičala z vseh strani. Odraščanje je bilo mučno in je vodilo le v pričakovanje negativnega. Oče umre, mater da socialna služba v dom za starejše občane. V gnezdu so ostali trije bratje, vsak naj bi skrbel zase, kakor je vedel in znal. Nekaj let so se ponavljali prepiri in pretepi. Končno najmlajši od bratov v takih razmerah ne vzdrži več. Kot da je njegovo trpljenje prišlo do roba, ima občutek, da bo znorel, če ne pobegne od tod. Kot delavec, čeprav zelo delaven (kljub slabši telesni razvitosti) in vesten, je v zasebnem podjetju imel izredno nizke dohodke. Ni mu bilo jasno, kako bo preživel. Izkoriščanju na delu ni ugovarjal, ker je menil, da človek živi zato, da trpi. Po grdem ravnanju bratov se nekega dne ni več vrnil domov. Iskal je podnajemniško skromno sobico in jo tudi dobil pri starejši gospe. Znanci so mu privoščili, da si je uredil samostojno življenje brez domačih konfliktov, in so bili tega veseli. Hrano si je pripravljaj po zgledu od doma: kos kruha in salama. Zdravje je začelo popuščati. Imel je težave s putiko. Ko so ga čez čas vprašali, kako se počuti v novem bivališču, je večkrat ponavljaj: »Ne prenašam tega. Zmešalo se mi bo.« Niso si mogli predstavljaj, kaj bi ga zdaj tako motilo. Ker se je njegov odgovor ponavljaj, so bili radovedni, kaj ga moti v novem bivališču, in dobili naslednji odgovor: »Gospodinja me vedno, ko pridem domov, sprašuje, ali sem lačen, ali bi kaj toplega pojedel. Na živce mi gre. Kaj ima ona mene za spraševaj, če bom jedel. Kdo me je kdaj v življenju spraševaj, če sem lačen? Na živce mi gre. Grozna je. Tega ne morem več prenašaj. Moram živeti kje v samoti. Mir hočem. Razumete? Mir.« Prigovarjanje prijateljev, da je gospa hotela biti z njim samo prijazna, da bi mu rada pomagala in polepšala življenje, ker vidi, da je sam, da nič toplega ne je, ni zaleglo. Kmalu je odšel živet v samoto, v mnogo slabše razmere, v napol sezidano hišo nekoga, ki je potreboval čuvaj. A v njegovo težko življenje in trpljenje se tu ni nihče vtikal, ker novim lastnikom ni bil za mar. Pristal je v »trdem življenju« in trpljenju, v tem, kar je bil navajen. Umiril se je, ker je živel po starem.

Gospodinja je fantu ponudila preveč dobrega. Na to ni bil navajen. Da bi lahko njeno naklonjenost in dobroto sprejel, bi moral

spremeniti temeljne obrazce svojega življenja, tega pa ni zmožel, zato je pri njej duševno trpel in je od nje zbežal v slabše razmere. Znal je trpeti, ker je to doživljal od rojstva dalje, ni pa znal biti srečen in srečo sprejemati. Zato ga je ponudba gospe, da mu da kaj toplega jesti, strašansko motila in dražila. Ni rekel, da je gospodinja slaba, ampak da mu gre strašno na živce. Dražilo ga je, da bi sprejemal dobro.

Fizično okolje lahko zamenjamo, a podzavest gre z nami in nam na enak način kot prej kroji naša čustva, počutje, vedenje, pričakovanja, deli srečo in nesrečo. Človek nima nikjer na svetu tako velikega sovražnika, kot je lahko sam sebi. Samopodoba se spreminja pod vplivom trajnejših, ponavljajočih se doživetij, ki omogočajo, da postopoma prevladata nov odnos do življenja in nova samopodoba. Redki so primeri, ko človeka eno samo doživetje vrže na drug tir, iz pozitivne v negativno samopodobo ali, še bolj zaželeno, iz negativne samopodobe v pozitivno. Na tem zadnjem sloni vse kazensko pravo, ko naj bi kazen prestopnika spremenila, nanj delovala vzgojno in negativno samopodobo spremenila v pozitivno. Je to uresničljivo? Kdo zapor sprejema kot pozitivno doživetje? Kdo bo prišel iz zapora boljši, kot je bil prej, ko mu je življenje že zdavnaj odtegnilo možnost za tako močno zaželena pozitivna doživetja?

Šolanje nevarno vpliva na oblikovanje samopodobe in samozavest mladih. Slabi učenci vedno bolj drsijo v negativno samopodobo, ko otrok negativno doživlja sebe in s tem tudi druge, ker mu niso privoščili dobrega. Dokončen udarec dobi učenec na koncu osnovne šole, ko ga kot slabega učenca šolska psihologinja napoti na manjvredno poklicno šolo. »Nisi za drugam kot za poklicno šolo. Bodi srečen, če boš končal vsaj kako dvoletno poklicno šolo. Za srednjo šolo si preslab. Ne pride v poštev.« Otrok zaupa avtoriteti, čeprav ga uničuje, saj je družbena moč v njenih rokah. On pa pod težo odločitve psihologinje še globlje doživlja bedo svojega življenja. Vda se stališču, da je slab. Ko se jeseni pojavi na poklicni šoli, zasluži, da imajo tudi sošolke in sošolci o sebi podobno negativno mnenje, kar še utrdi negativno samopodobo pri vsakem

od dijakov. »Ker smo slabi, so nas poslali na slabše šole. Drugam tako ne smemo,« je splošno zavedanje. Vedno bolj se uveljavljajo v negativnem. Nacejajo se s pivom, mamila jim niso tuja, če le imajo dovolj denarja. Med seboj izsiljujejo denar tudi z nasiljem, če ga potrebujejo za vse tisto, v kar jih vleče.

V poklicnih, »najslabših« šolah je največji osip, čeprav šolski psihologi trdijo, da so najlažje, in največ agresivnosti in destruktivnega vedenja. Ravnatelj centra poklicnih šol ugotavlja, da morajo vsako leto nadomestiti veliko fizično uničenega inventarja šole. Mladina z negativno samopodobo v praksi udejanja družbeno zavržene ali prepovedane oblike vedenja. Saj smo jih določili, da so slabi. Ker drugega ne morejo biti kot slabi, se želijo mladi izkazati vsaj na lestvici slabega in destrukcije. Od tod ni daleč do mladinskega kriminala. Otroci s slabšim šolskim uspehom bi morali v najboljše in zahtevne srednje šole, da bi nadoknadili prejšnje primanjkljaje v razvoju. Vem, da zveni trditev absurdno, ker so se naše misli navadile sedanje logike diskriminacije slabših učencev in selektivnega šolskega sistema. Bila pa bi to edina naravna rešitev položaja slabših učencev.

Ameriški psihiater in psihoterapevt William Glasser vidi rešitev za mlade v »dobri šoli«. To naj bi bila »šola brez prisile«. Vse se spremeni, če otroci radi hodijo v šolo in se učijo zaradi svoje vedoželjnosti, potrebe po odkrivanju neznanega. Izobraževanje z ocenjevanjem pomeni za otroka pritisk brez primere. Posledice se pokažejo v vedenjskih, psihičnih in psihosomatskih težavah otrok. Zato mladina beži iz realnega sveta in se omamlja. Pritiske in stiske usmerijo v alkohol, kajenje, računalniški namišljeni svet in droge. Zelo nasilno in zelo krivično je ocenjevati športno vzgojo s šolskimi ocenami, ker so gibčnost telesa in fizične sposobnosti prirojene in organsko določene ter se razporedijo po Gaussovi normalni krivulji (največ bo povprečnih, manj bo slabih in podobno število bo zelo dobrih). Podobno bi lahko začeli z ocenami ocenjevati barvo oči učencev. Ne potrebujemo strokovnjakov, da bi nam napovedali, kakšen odnos do rekreacije in zdravega načina življenja bodo po prestanem krivičnem ocenjevanju telesnih zmogljivosti

pri športni vzgoji imeli ti otroci v odraslosti. Slabe izkušnje vodijo v odklonilen odnos in zavračanje.

Biti učenec, dijak je osrednja socialna vloga tja do 18. leta starosti. Če ima otrok ali mlad človek možnost, da se izobraževanje približa njegovim interesom, se bo učenje ujemalo z njegovimi talenti, področji, kjer je najmočnejši. Izobraževanje s prisilo pritiska v neznanu. Če mladega človeka nekaj veseli, bo tudi brez posebnih talentov z vloženim večjim trudom dosegel pomembne rezultate. To pomembno vpliva na oblikovanje samopodobe, otrokove samozavesti in na odnose s sovrstniki. V časopisih beremo, da pri nas že deluje šola po Glasserjevih načelih v Preserju pri Radomljah. Dober učni uspeh dopolnjuje nizka stopnja agresivnosti učencev, medvrstniškega nasilja in drugih destruktivnih oblik vedenja. Nehajmo gasiti agresivnost in destrukcijo otrok s pazniki na šoli in pozivi policije. Učitelj in učenec lahko gradita medosebni odnos le na zaupanju in medosebnem spoštovanju.

Povečuje se število otrok, ki ne hodijo več v šolo. Izobražujejo se doma. V šoli opravljajo izpite, da formalno potrdijo neformalno pridobljena znanja. Število teh otrok se v ZDA prešteva že v deset tisočih. O podobnem trendu poročajo tudi v Rusiji. Po zakonu imajo to možnost že tudi starši v Sloveniji, le da jo bolj malo izkoriščajo. S prilagojenimi oblikami izobraževanja v domačem okolju si otroci pridobijo več prednosti. Vzamejo si čas za druženje s sovrstniki v soseski, izobraževanje se prekriva s prostočasnimi dejavnostmi, ohranja se zanimanje za neko vedo, izobraževanje brez prisile otrokom zmanjša raven frustracije in obrambe, vrne sproščenost, samozavest in samospoštovanje.

Prisila v šoli izniči možnosti, da bi otroci razvili sposobnosti za samoodločanje, osebno iniciativnost in odgovornost. Zatre osebne občutke in mlad človek izgubi sebe, še preden je odkril, kdo je. Današnji način dela in komuniciranja prav te lastnosti osebe uvršča med temeljne sposobnosti in spretnosti v 21. stoletju.

## Pojav rezilientnosti ali iz nesrečnega otroštva v srečno odraslost

Proces socializacije in oblikovanje otroka za socialno rojstvo (pri petem letu) zahtevata tudi žrtve. Spričo zahtev odraslih, prepovedi in pravil v družini ter socialnem okolju otrok velikokrat trpi. Tega starši največkrat niti ne opazijo, ker so predani namenu, da otroka pripravijo za življenje. Negativna doživetja, kazni ter pohojene otrokove želje in pričakovanja pa so v prvih letih življenja lahko zelo boleči. Spomnimo se znanstvenice Alice Miller in njene knjige »Drama je biti otrok«. Čustvene poškodbe (čustvene travme) so v večji ali manjši meri del vsakega otroštva. Med najpomembnejšimi vprašanji, ki jih ljudje postavljajo psihologiji in iščejo odgovor, je, ali ima lahko oseba po nesrečnem otroštvu srečno odraslost. Življenje bi bilo preveč krivično, če bi človeka, ki je bil že v otroštvu prikrajšan za prijetna doživetja, varnost in spoštovanje, kaznovalo še z nesrečno odraslostjo.

Dolgo se to vprašanje sploh ni postavljalo, ker so menili, da se psihični razvoj konča s stanjem pri petem letu starosti, ko so postavljeni temelji značaja, življenjski scenarij in otrok dobi vse za življenje najbolj potrebne vsebine. Učloveči se kot družbeno bitje. Tako so gledali na razvoj človeka v statični družbi in tudi v času Sigmunda Freuda.

V današnji družbi sprememb, družbi mnogoterih možnosti in tveganj se vse spreminja. Tudi človek se spreminja, ko se odziva na spremenjene okoliščine. Zato so današnja vprašanja o tem, kakšna bo odraslost, različna od nekdanjih. Ob vprašanjih, ali bo odraslost po kvaliteti čustev enaka ali drugačna od otroštva, ali bo nesrečen otrok vedno nesrečen ali se bo pozneje razvil v srečnega odraslega, so se ugotovitve v sodobnih raziskavah nagnile v prid drugi možnosti. Ker je svet spreminjajoč, se tudi odraslost spreminja. Odrasla oseba bo lahko drugačna ali enaka, kot je bila v otroštvu. Ne bi bilo v skladu s sodobnim svetom, če bi se vse zapečatilo že pri pet-



letnem otroku. To raziskuje vedno več strokovnjakov. Ko se je Viktor Frankl, dunajski psihoterapevt (logoterapija), na več inštitutih za psihologijo srečal s prvimi dognanji te vrste, je od veselja takoj odpotoval v ZDA, da bi o rezultatih raziskav izvedel iz prve roke. Sam je bil pod vplivi psihoterapevtskega dela prepričan, da se nesrečen otrok lahko reši v srečno odraslost, vendar mu tega ni uspelo tudi znanstveno dokazati. Zdaj so to storili drugi psihologi, njim je poleg navdušenja izrazil tudi hvaležnost za velik premik v psihologiji osebnosti. Kot pomemben napredek v pogledih na razvoj ljudi je to predstavil v govoru ob podelitvi častnega doktorata na ljubljanski univerzi oktobra 1993. Poleg čestitk za novonastalo samostojno državo Slovenijo nam je zaželel, da bi iz »naroda hlapcev« čim prej postali »narod gospodarjev«. Za to pa sta potrebna spremenjena družinska vzgoja in sodoben šolski sistem.

V statični družbi so na enak način, z enakimi vrednotami, navadami in življenjem nasploh preživeli trije ali več rodov (kmetijska družba). S pojavom industrije se je pojavil tudi razkol med generacijami, med očetom in sinom. Vsak rod je živel na drugačen način in v drugačnih razmerah. Vsak rod se je oprijel svojih vrednot in nastajalo je razhajanje. Sinu zemlja ni več pomenila to, kar je očetu. Preživetje mu je zagotavljal poklic. Oče je živel na vasi, sin v mestu na omejeni stanovanjski površini. Sedanja generacija se mora večkrat v življenju »spreti sama s seboj«, ker svoje življenje preživi v več različnih realnostih. Spreminja se svet okoli nas in z njim se spreminjamo tudi ljudje, sicer bi nas čas povozil. Človek zori in se razvija vse življenje. Danes ne moremo več tako reagirati na okolje in druge ljudi, kot smo včeraj. In kakšni bomo jutri, še ne vemo, ker tudi ne vemo, kakšen bo takrat svet okoli nas. Zakoni so začasni in začasne so znanstvene resnice. Stalnico je nadomestila sprememba. Sprememba je edina konstanta današnjega časa.

Prav ti zgoraj opisani družbeni procesi razrahljajo stanje človeka in ga pod vplivom sprememb oblikujejo na novo. Sredi teh sprememb se znajdejo tudi ljudje z nesrečnim otroštvom in si danes ustvarjajo novo podobo sedanjosti in nove podlage za prihodnost tudi na osebni ravni.

Z vprašanjem rezilientnosti ali kako se po psihičnih ranah in poškodbah (travmah) človek spet vrne v normalno stanje, se v Evropi najbolj ukvarja francoski psihoterapevt Boris Cyrulnik, avtor več knjig in zelo priljubljen predavatelj. Eno njegovo delo, »Sram«, je lani izšlo tudi v slovenskem prevodu.

Avtor se sprašuje, »zakaj molčati, ko nam ni več treba biti tiho zato, da bi se obvarovali? Zakaj bi še naprej ostali na preži, ko pa nas okolje vabi k miroljubnemu odnosu? Spomin nam jo krepko zagode, kadar se vztrajno odzivamo na preteklo nasilje, medtem ko v sedanjem času živimo v nenasilnem okolju. Razvijati bi se bilo treba hkrati z okoljem, to pa ni zmeraj mogoče.« (Cyrulnik, 2012, str. 19)

Rezilientnost je okrevanje po travmi. Težko je določiti delež tistih, ki okrevajo. Zagotovo pa lahko na podlagi študij trdimo, da določeno število ljudi doživi rezilientnost, nekateri pa ne. »Okolje je šele s časoma lahko udejanjilo dva ključna pojma rezilientnosti: podporo in smisel. Po kakšnem čudežu se je (tem) otrokom posrečilo pravilno razviti se kljub zgodnjemu pomanjkanju ljubezni, zaradi katerega so prišli v zavod, in kljub ponavljajočim se seksualnim zlorabam, ki so jih močno poškodovale? Mar obstaja psihična prožnost, ko zmore psiha, prizadeta zaradi uničujočega dogodka, preko stika z drugimi okrevati?« (Cyrulnik, 2012, str. 64-65)

Cyrulnik se zaveda, da se je le majhen delež zlorabljenih otrok kasneje pravilno razvijal zaradi drugih ugodnih stikov, a rad bi odkril, kateri dejavniki so na to vplivali, ker bi to omogočilo, da bi pomagali še drugim.

Tako razdeli odločilne dejavnike, dobrodejne ali pogubne, na tri obdobja:

- kako se je otrok razvijal pred uničujočim dogodkom;
- okoliščine med napadom;
- družinska, socialna in kulturna podpora po uničujočem dogodku.

Travmatsko poškodbo, osebno ponižanje, pomanjkanje ljubezni, pomanjkanje varnosti in socialne pripadnosti ali spoštovanja mlad človek lahko kompenzira s tem, da se zažene v velike dosežke. »Pokazal bom ljudem, kdo sem. Še radi me bodo spoštovali.« S tem si poskuša povrniti spoštovanje, varnost in ljubezen ljudi. Če ga okolje na poti do ciljev podpira, si od psihičnih poškodb opomore. »Kompenzacijski skok ponižanemu vlije moč, da se rehabilitira. Ker lahko živimo le z drugimi, si moramo izmisliti strategije, kako se izvlečemo.« (Ibidem, str. 27)

V. de Gaulejac razmišlja o rezilientnosti bolj kot o psihoterapevtskem delu. »Mehanizem osvoboditve zahteva globinsko delo ... Da se rešimo inhibicije in povrnemo vitalnost svojim ustvarjalnim sposobnostim, moramo spremeniti odnos do družbenih norm.« (Citirano po knjigi Cyrulnika, str. 28)

Primer. Psihoterapevtu je mlada izobrazena Angležinja povedala, da kljub študijskim in kariernim uspehom ne more zaživeti, ker ni prebolela grozot spolnih zlorab svojih dveh bratov. Uspelo ji je dobiti mesto za študij na zelo prestižni ameriški univerzi. Diploma ji je odprla kariero v pomembnih mednarodnih kartelih. A to ji nič ne pomeni, ker se počuti ponižano, ranjeno, osamljeno in se pred moškimi umika ali jih napada, čeprav si najbolj želi, da bi imela ob sebi partnerja in otroke. V vsakem stiku z moškim zbeži že na začetku, počuti se ponižano in osramočeno. Blesteča mednarodna kariera praznine v njeni duši ne zapolni. Ko se je v družini to dogajalo, se ni imela h komu zateči. Očetova glavna zapoved življenjskega scenarija je glede na njegove izkušnje bila, da mora biti družina skupaj in da mora vse biti v redu. Tudi če bi mu svojo grozoto zaupala, je menila, da bi jo oče potlačil, zahteval, da o tem ne govori in vse skupaj prikrije. K materi se tudi ni mogla zateči, ker se je že tako nadvse trudila, da bi bilo v njihovi družini vse brezhibno in bi bil mož zadovoljen. Mama jo je imela zelo rada, zato je ni želela onesrečiti. Čeprav še otrok, je znala presoditi, da bi spoznanje resnice mamo preveč prizadelo, ne bi pa imela moči, da se zanjo potegne, pretrga molk in poruši mit moža, da mora biti v njihovi družini vse v redu. Nemočna deklica ni imela možnosti, da se

v družini zateče k staršema. V globokem trpljenju in ponižanju je osamljena, brez možnosti, da se komu zaupa, preživljala otroštvo. Najbolj v življenju si želi, da bi prebila svoj zid psihične bolečine. Išče pomoč na vse strani pri raznih strokovnjakih, njeno stanje se ne izboljša. Še naprej ostaja ujeta v preteklost, nesrečno otroštvo. Vidnih uspehov v karieri ne doživlja realno, primerno sedanjosti, ker še vedno živi v preteklosti.

Obramba s kompenzacijo, vrhunskimi dosežki v kariernem vzponu, ji ni pomagala, ni omogočila rezilientnosti. Psihično je ostala tam, kjer je bila.

Za uspešno rezilientnost je zelo pomembno, kaj se je otroku dogajalo pred uničujočimi dogodki. Spomnimo se primera Heather Jansch, ki sem jo že omenila v poglavju o samouresničevanju.

Primer. Deklica je bila edini, a nezaželen otrok. Živela je brez ljubezni ob nevrotično zavrti egocentrični materi, ki čustev ni izražala. Poznala je samo jezo, kritiko, negativnost in pretirane kazni. Oče se je »za ljubi mir v hiši« pred silovito nevrotično energijo svoje žene umikal v strokovno delo. Veliko je bil odsoten. Ko je bil doma, je pazil, da ženi ustreže, ker so mu bili konflikti preveč mučna zadeva. Le na skrivaj je deklici občasno pomagal, da bi jo zaščitil pred najhujšim besom matere.

Ko je deklica zapustila šolske klopi, jo je vleklo v slikarstvo. Tam je našla veliko duševno uteho. Doštudirala je in se posvetila slikanju. Njena meglena podoba je odsevala iz nedoživetih slik in občinstvo jo je na razstavah spregledalo. Nesrečna je bila, ker je v sebi čutila silno moč za likovno ustvarjanje. A za to bi potrebovala več samozavesti in svobodo ustvarjanja, samouresničevanja, da bi izrazila, kdo je, in pokazala ljudem, kaj zmore. Leta so odtekala, kot bi jih preživljala v megli. V njenem življenju se ni nič dogajalo. Še naprej je bila neopazna in anonimna pri ljudeh. Zelo je trpela zaradi tega, ker ni mogla izraziti, kdo je. Približevalo se je že 50. leto, ko se je po petletni psihoterapiji pri psihoterapevtki v Londonu, specializirani za umetnike, »odprl njen osebni svet«. Stopila je na plan. Začela je kipariti. Uspeh se je vrstil za uspehom, ko se je predala umetnosti

na nov način. Izpod njenih rok že dve desetletji bruhajo vrhunska kiparska dela. Nesrečno otroštvo ji je uspelo pustiti za seboj. Ko je svobodno zadihala s polnimi pljuči, se ji je zdelo, da dolguje zahvalo za to vsem ljudem. Zato ustvarja, ustvarja za ljudi, noč in dan, z le malo počitka. Danes je med najbolj slavnimi kiparji v Angliji.

Doživela je rezilientnost in zdelo se ji je, kot bi se socialno ponovno rodila. Verjetno se tudi je. Do mame ima nevtralen odnos. Živi v sedanjosti in za prihodnost. Otroštvo je preteklost. Ne zanika ga, a ne dovoli, da bi jo še kdaj v življenju oviralo.

Za rezilientnost je pomembno, kaj se dogaja v sedanjosti, koliko podpore in prijetnih doživetij in uspešnih odnosov ima človek v sedanjosti.

Pa pogledjmo še primer, kako na rezilientnost vpliva vse, kar je otrok ali odrasla oseba doživel do usodnega uničujočega dogodka ali odnosa.

Primer. Oče pri 43 letih nenadoma na hitro umre za neozdravljivim rakom. Za njim ostaneta poleg žene še dva majhna otroka. Sin ima sedem let, hčerka štiri. Vsak od njiju po svoje reagira na očetovo smrt, in to zelo različno. Da bi razliko v vedenju in čustvovanju posameznega otroka razumeli, se moramo poglobiti v očetovo življenjsko zgodovino. Oče je bil prvorojeni od petih otrok v družini. Ko mu je bilo leto dni, se je rodila sestra. Pri dobrih dveh letih njegove starosti se je rodila druga sestra. Pozneje je dobil še dva brata. Mama je bila prezaposlena z vsakim naslednjim dojenčkom, možem, gospodinjstvom in kmečkim delom. Čeprav je bila zelo dobra mati, si je, preobremenjena z delom in nego več otrok, pomagala tako, da se je zanašala na samostojnost prvorojenega sina, ko je komaj shodil. Hrepenenje po materini pozornosti je kasneje uresničil pri ženi. Hotel jo je imeti samo zase. Iz odnosa z ženo je odrival novorojenega sina kot tekmeča pri pridobivanju pozornosti in ljubezni žene. Pogosteje in strogo ga je kaznoval. Mati je pri ravnanju s sinom posnemala moža, ker je tako ohranjala boljši odnos in razumevanje z možem. Sinček je otožno čustveno hiral v samoti in se na vse pretege trudil, da bi ugajal staršem in si pridobil

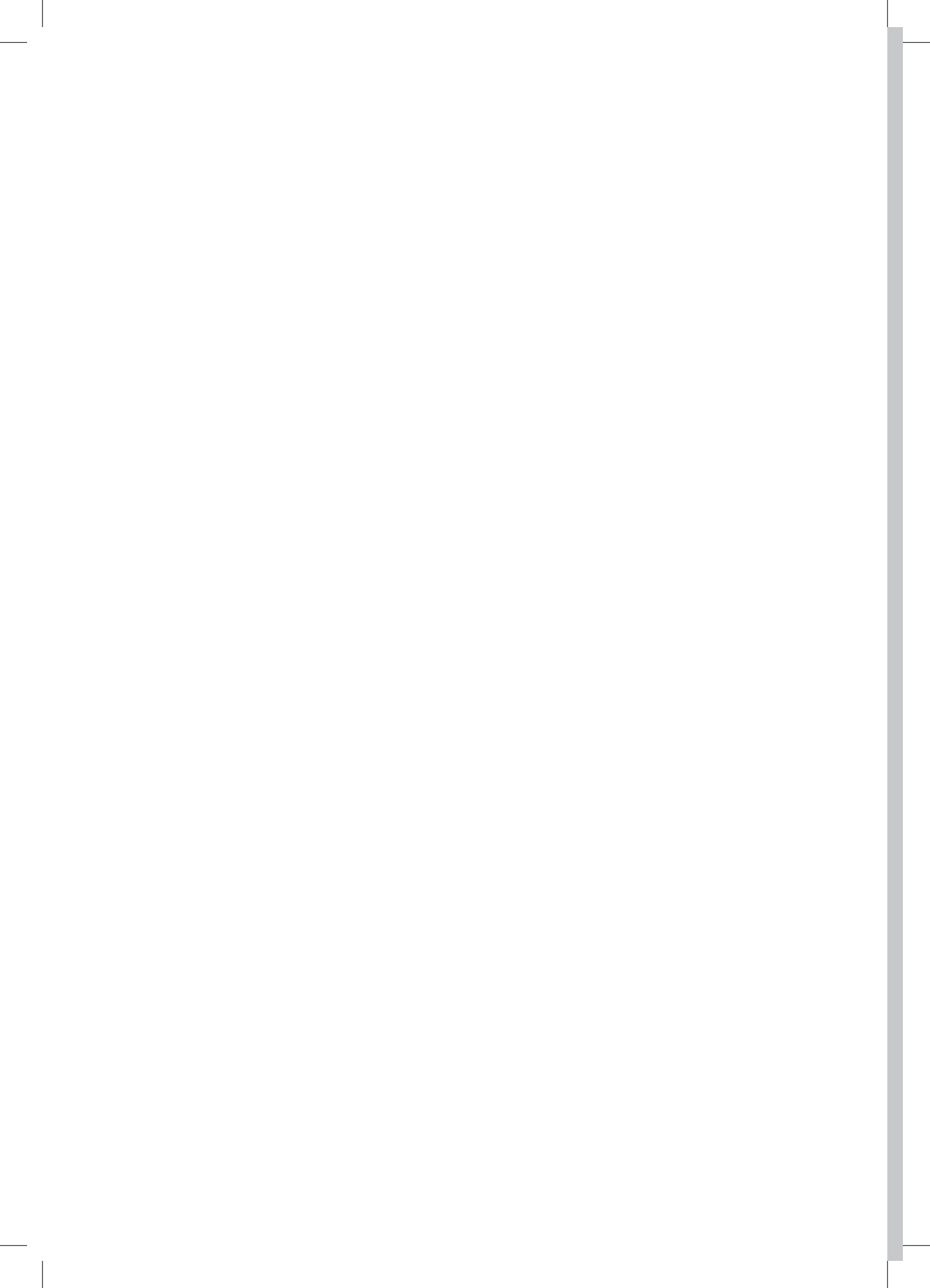
nekaj ljubezni. Ko se je čez nekaj let rodila hčerka, jo je oče sprejel čustveno bolj zrelo. Dovoljeval ji je veliko več kot sinu, ji čustveno stal ob strani, ji posvečal pozornost in ljubezen. Ko je oče umrl, sta otroka imela zelo različne čustvene zaloge. Sin se od očetove smrti ni in ni mogel pobrati. Duševno stisko je izražal z nemirnim vedenjem, v risbah in z odtujevanjem v samoto. Hčerka, čeprav mlajša, a z bogatimi čustvenimi zalogami, si je po očetovi smrti hitro opomogla. Zdela se ji je naravna stvar. O tem je brez težav govorila, ker je imela višjo stopnjo rezilientnosti od brata glede na prejšnje življenjske čustvene izkušnje.

Čeprav otroci živijo v isti družini, se sprejeta čustva razlikujejo in s tem tudi stopnja rezilientnosti posameznega otroka. Prejšnje travme zmanjšujejo možnost, da bi si človek hitreje opomogel po novih stresih in travmah.

Primer. V družini sta dva otroka. Mlajši sin je bolan in invaliden, zato starša večino pozornosti namenjata njemu, medtem ko starejši sin živi samotno, odmaknjeno od celotnega družinskega dogajanja. Zanj ostaja premalo pozornosti. Ob takih izkušnjah se začne vedno bolj podcenjevati in o sebi misliti, da je slab, da ga ne marajo, ker mu ne dajejo pozornosti. Ima občutek, da ga starša nimata rada. Pomanjkanje pozornosti, premalo odzivanja staršev, enači s pomanjkanjem ljubezni in trpi. Počuti se zavrženega in izrinjenega iz družine. Z odličnim uspehom v šoli in vzornim vedenjem se trudi na vse pretege, da bi tudi on pritegnil pozornost staršev. A starša tega ne opazita. Vedno si oddahneta ob spoznanju, da nimata s starejšim sinom nobenih težav. Bolezen in invalidnost mlajšega otroka je povsem zasedla njun doživljajski svet. Seveda imata izredno rada tudi starejšega sina in sta mu neskončno hvaležna, da nimata z njim nobenih težav, ker sta na robu svojih moči. Starejši sin odnos staršev do njega, občutek, da ga starša ne ljubita, razširi na odnos do vseh ljudi. Ne zaupa jim in tudi okolje se mu zdi ogrožajoče. Ko mati umre, to hitreje prenese bolni sin. Kljub invalidnosti ima pozitivno samopodobo in visoko samozavest, s tem pa tudi višjo stopnjo rezilientnosti, ker je bil v otroštvu deležen veliko pozornosti, starša sta se nanj odzivala

vsak trenutek. Od travme si opomore hitreje kot starejši brat, pri katerem je rezilientnost nižja zaradi pomanjkanja odzivov staršev v otroštvu in nima dovolj čustvenih zalog iz preteklosti. Novica o materini smrti ga je povsem ohromila in težko se je vrnil na prejšnjo točko. Naravnavanje čustvenega ravnotežja in premaknitev negativnih izkušenj ter pomanjkanja pozornosti ga pomakneta v preteklost. Pod vplivom novih pozitivnih doživetij v lastni družini in med prijatelji, odnosa z ženo in otroki pa pridobiva v življenju vedno več odzivov (stroke), pozornost in čustva se v njem nabirajo in nagibajo v pozitivno identifikacijo. S tem dajejo novo podlago za rezilientnost. Stopnja rezilientnosti se mu zviša. Tudi smrt matere se mu zdaj zdi naraven pojav. Kot odrasel človek si lažje poišče potrebno pozornost, odzive ljudi kot takrat, ko je bil otrok, ujet v družino z invalidnim bratom. Svet se mu odpira in okolje doživlja kot naklonjeno. Enako doživlja ljudi.

Tako denimo ločimo stresno bolj in stresno manj odporne osebe. Človek z nizko frustrativno toleranco je manj stresno odporen. Hitreje vzkipi in prizadenejo ga tudi navidezno nepomembne stvari. Nekdo drug je bolj odporen. Iz psihičnega ravnotežja ga vržejo le težja doživetja. Zato strese lažje prenaša, v medosebnih odnosih deluje bolj stabilno. Do drugačnosti zna bili bolj toleranten. Je bolj rezilienten in tudi po hudih čustvenih izgubah si prej opomore. Prav Boris Cyrulnik je primer osebe z visoko stopnjo rezilientnosti. Kaj vse je preživel med drugo svetovno vojno in po njej, a se je kmalu spet vrnil v svoje psihično ravnotežje. Iz prvih pet let življenja je imel na zalogi bogata čustvena doživetja v družini. V življenje je vstopil pozitivno naravnan.





---

**ZNAMO REŠEVATI KONFLIKTE V MEDOSEBNEM  
ODNOSU?**

---



Dobri medosebni odnosi so nam potrebni za duševno ravnovesje, dobro počutje in telesno zdravje. Kolikor je neka stvar pomembna za osebo v pozitivnem smislu, je tudi v negativnem. Kolikor nam lahko dober medosebni odnos psihološko da, toliko nam slab medosebni odnos lahko odvzame. Tu poiščimo odgovor, ali je za človeka smotrno vztrajati v slabem medosebnem odnosu ali se ga je bolje čim prej rešiti. Če čutite, da vas neki medosebni odnos mori in osebnostno briše, poskrbite, da se ga čim prej rešite. Trditev se zdi logična, ni pa je vedno preprosto uresničiti, ker sta se v dinamiko odnosa ujela oba in je kljub ponižanjem in duševnemu trpljenju tudi žrtev odvisna od takega odnosa, ker ne more prenehati biti žrtev. Lažje jo iz takega medosebnega odnosa iztrga tretja oseba, na primer psihoterapevt, iskrena prijateljica, ožji družinski član ali kdo drug, ki mu oseba zaupa in s katerim si je blizu.

Konflikte v medosebnih odnosih nenehno generirajo negotovi ljudje brez osebne identifikacije in z občutkom stalne ogroženosti. Zato vztrajajo samo pri svojih stališčih in vrednotah, drugega človeka v medosebnem odnosu praktično ne vidijo. Dovolj imajo dela sami s seboj, kako bi se zanimali še za koga drugega. Prepričani so, da je na svetu samo ena resnica: njihova. Prav je samo to, kar so njihove osebne norme. Preveč bi jih prestrašilo kakršnokoli odmiikanje od osebnih zapovedi in prepovedi. Tak odrasli je navadno v otroštvu ali mladosti doživel veliko ustrahovanje odraslih, mnogo ponižanj in je preživel, ker je privolil v vse, kar so od njega zahtevali. Izgubil pa je sebe. Ni več sposoben kvalitetnih medosebnih odnosov.

## Medosebni odnosi so vsebina človekovega psihosocialnega jaza

Odnosi so človekova vsebina, njegovo življenje. Slabi medosebni odnosi negativno vplivajo na vse tisto, kar pozitivni spodbujajo in

zagotavljajo. Človek s slabimi odnosi z ljudmi je nesrečen, hira, in kot pravi Alice Miller v svoji knjigi »Upor telesa«, se duševno trpljenje zaradi slabih medosebnih odnosov, osebnih ponižanj, zlorab drugega, laži in manipulacij najprej sprevrže v upor telesa, medtem ko duševnost še vedno poskuša ustvariti ravnotežje v nadaljevanju slabih odnosov. Slabi odnosi, zloraba drugega v odnosu, imajo daljnosežne negativne posledice. Ob velikih osebnih razočaranjih se poleg fizične bolezni pojavijo še drugi negativni učinki. Negativna izkušnja ogroža samopodobo zlorabljenе osebe, nevarno znižuje njeno samozavest in sproži še niz negativnih čustev, kot so nezaupanje, strahovi pred novimi odnosi, umik v samoto.

Vsi odnosi ne morejo biti kvalitetni, kajti za dober odnos sta potrebna dva. Lahko je eden od partnerjev še tako kvaliteten, odnosa ne more sam spraviti na raven zrelega medosebnega razmerja daj–dam ali »jaz sem v redu, ti si v redu«, v katerem se izražata in priznavata obe osebnosti. Ogrožen človek, poln strahov in z negativno samopodobo ter negativnim referenčnim okvirom (negativnim odnosom do ljudi in sveta), takega odnosa ne more nikoli vzpostaviti, pa naj ima še tako zrelega in kvalitetnega sogovornika. Ker teh psihičnih lastnosti osebno ne doživlja, jih tudi pri partnerju v medosebnem odnosu ne zagleda. Zato se na partnerja odziva na povsem neustrezni ravni in odnos se ne more razviti.

Vsak si želi, da bi imel dobre medosebne odnose, le da nismo vsi zreli za to. Kvalitetnega medosebnega odnosa ne more soustvarjati vsak človek. Po teoriji transakcijske analize Erica Berna je to odvisno od predhodnih socialnih izkušenj, od stopnje razvitosti posameznih ego stanj: ego stanja starša, ego stanja odraslega in ego stanja otroka, kar bomo podrobneje obravnavali v kateri naslednji knjigi.

Pomembno je, da ima človek več medosebnih odnosov. Med njimi bodo mnogi zelo kvalitetni, drugi slabši, ker gre za neustrezno kombinacijo dveh oseb. Trdnost verige se meri po moči najšibkejšega člena. To velja tudi za medosebni odnos. Psihološko slabše opremljena oseba določa najvišjo možno stopnjo odnosa, ki ga bosta razvili osemi, vpleteni v medosebni odnos. Izkušnje kažejo,

da le redko močnejša oseba z vztrajanjem v odnosu in omogočanjem pozitivnih doživetij pri šibkejši osebi potegne odnos na bolj poglobljeno raven. Človek mora presoditi, kaj doživlja v nekem medosebnem odnosu, in se pravočasno odločiti, ali bo odnos nadaljeval ali bo iz njega izstopil. Med vsemi milijardami ljudi si ne bo težko najti novih stikov.

Mlajše generacije medosebne odnose spletajo s pomočjo sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije: Facebooka, Twitterja in drugih socialnih omrežij na internetu. Te vrste odnosov so s psihološkega in socialnega vidika še premalo raziskane. Iz poročanja o posameznih primerih virtualnih odnosov lahko sklepamo, da imajo na človeka zelo močan čustveni vpliv. Spomnimo se primera, ko je 18-letno dekle naredilo samomor zaradi sporočil, ki jih je po Facebooku pošiljal namišljeni fant. Obstajajo pa tudi pozitivni primeri. Mlad izobraženec po Twitterju naveže odnos z dekletom v Sibiriji. Po nekaj srečanjih se poročita, ustvarita srečno družino in tudi žena se v našem, zanjo zelo novem okolju, nadpovprečno strokovno uveljavi. V časopisu smo lahko prebrali o upokojenki, preprosti delavki Cinkarne Celje, kako si je po vsem svetu pridobila prijatelje, potem ko je obvladala informacijsko-komunikacijsko tehnologijo. Uživa v razsežnostih novega socialnega prostora in trajnih virtualnih prijateljskih odnosih s podobno mislečimi in čutečimi ljudmi po svetu. Občutek ima, da živi novo življenje.

Medosebni odnosi lahko cvetijo tudi na daljavo in brez fizičnega stika, če so primerno vzdrževani in so medosebni odzivi partnerjev v odnosu dovolj pogosti in kvalitetni. Ni več treba biti prijatelj s sosedom v bloku, če vam gre na živce in sta si zelo narazen. Prijatelja poiščeš v stikih s sorodnimi dušami tudi na velike razdalje.

Tudi med vrhunskimi strokovnjaki medosebne odnose zelo razširja prav informacijsko-komunikacijska tehnologija. Pri zahtevnih strokovnih nalogah se lahko na ta način povežejo vrhunski strokovnjaki ali specialisti, čeprav živijo v različnih državah ali se razlikujejo po rasi, veri in kako drugače. Pri zahtevni mostovni gradnji v Belgiji se je eden največjih strokovnjakov za to področje povezal z vrhunskimi specialisti na Japonskem in v Kanadi, da bi skupaj rešili

nekatero strokovno probleme. V kratkem so delovali kot ubran tim sodelavcev in prijateljev. Kvalitetni medosebni odnosi med njimi so se nadaljevali še dolgo potem, ko je bila konstrukcija mostu že davno zgrajena.

Kvaliteta medosebnih odnosov ni odvisna od geografske razdalje med človekoma. Futurologi M. Sere, A. Toffler, U. Beck ugotavljajo, da narašča število zakonskih parov na daljavo s kvalitetnimi medosebnimi odnosi. Srečujejo se občasno, odnose med srečanji negujejo prek bogatih možnosti sodobnih telefonov in internetnih programov, na primer prek Skypa, ko lahko zakonca v živo spremljata drug drugega in podoživljata skupno stvar. Tudi družinski odnosi se pod vplivom nove informacijsko-komunikacijske tehnologije bistveno spreminjajo. Odnosi naj bi bili taki, da bogatijo vsakega od sodelujočih. Zakaj bi slabi odnosi morili človeka, ko mu današnje življenje ponuja ogromno novih možnosti za nove in bolj kvalitetne odnose?

Med študenti opazamo nov pojav, da diplomanti ne sprejmejo več samodejno prve možnosti za službo ali delo. Preden se odločijo, pretehtajo, kaj bi lahko ob takih ljudeh in v takih razmerah sami dali od sebe. Če jim tim osebno ne ustreza, se za tako možnost dela navadno ne odločijo, ker se tam ne bi dobro počutili in se ne bi mogli samouresničevati, kar pa pomeni, da bi bili prisiljeni delati z nizko osebno motivacijo. Zato presodijo, da je bolje, da ne sprejmejo takšne možnosti. Iščejo naprej, da bi srečali prave ljudi, dobre medosebne odnose in bi lahko v delu uživali. Delež takih diplomantov se iz leta v leto veča in je podlaga za kvalitetno delo in ustvarjanje. V strokovni literaturi govorijo o »pretočni brezposelnosti diplomantov«. Pred nekaj leti je pri nas trajala tri do šest mesecev po diplomi.

Trenutno se brezposelnost izobraženih podaljšuje, ker jih imamo premalo, da bi dobili potrebno kritično maso, ki bi naše delo lahko dvignila na višjo stopnjo dela v informacijski družbi. V naši ekonomiji je še vedno veliko »z delom zasičene proizvodnje« (ta ohranja neizobražene, slabo plačane in izkoriščane delavce). Danes lahko preživimo le s »proizvodnjo, zasičeno z znanjem«. To lepo doka-

zujejo edina visokodobičkonosna podjetja, ki gradijo na znanju, inovacijah in visoki tehnologiji. Ker doma ne najdejo ustreznega okolja, se taka podjetja povezujejo mednarodno ali selijo v tujino. Naša zakonodaja je še vedno grajena na delovno intenzivni proizvodnji. Po starem obdavčuje delo in povzroča nevarno kopičenje nacionalnega kapitala v rokah nekaj bogatih posameznikov. Da je politika skregana s paradigmi razvoja, dokazuje tudi to, da ljudem še vedno obljublja službe (najbolj preživeto obliko preživljanja, ki je večinoma že izginila).

Razviti in dobro izobraženi mladi ljudje vidijo nove možnosti v pogodbenih ali timskih oblikah projektnega dela, fleksibilnem trgu dela. Delovno okolje je eno najbolj pomembnih učnih okolij in pogoj za vseživljenjsko izobraževanje. Fleksibilno delo je pogoj za osebno rast, razvoj in samouresničevanje človeka. Obenem je to pogoj za izbiranje odnosov in dobra medosebna razmerja.

Mi smo to, kar so naši odnosi. Naša človečnost, družbenost se odraža v odnosih z drugimi ljudmi. Kdo smo, kaj zmoremo, se kaže v odnosih z drugimi ljudmi.

## Konflikti in reševanje konfliktov

P. Brajša pravi, da so za zdrav odnos nujni tudi konflikti. Ti preve-trijo nasprotovanja med partnerjema v odnosu in odpravijo nako-pičene napetosti. S tem medosebni odnos poživijo. Odnosi brez konfliktov so zelo sumljivi. Če nekdo trdi, da se v življenju ni še z ni-komer skregal, je bolje, da se mu izognemo, ker tak človek ni spo-soben imeti medosebnih odnosov. Njegova trditev samo potrjuje, da pravih, uravnoteženih in poglobljenih medosebnih odnosov v življenju ni nikoli imel.

Za zdrav medosebni odnos so konflikti potrebni, saj ga poživlja-

jo. Ni pa vseeno, kako jih rešujemo. Če znajo osebe konflikt reševati konstruktivno, tako da upoštevajo ne le sebe, ampak tudi drugega, so konflikti pomembno sredstvo za vzdrževanje odnosa.

Destruktivno reševanje konfliktov prizadene partnerja v odnosu in je ponižujoče. V odnos vpleteni osebi se vedno bolj oddaljujeta in kmalu odnos razpade.

Tudi Schwabisch in Simens trdita, da so konflikti v medosebnih odnosih zdrav in normalen pojav, ker so odraz priznavanja osebnostnih razlik med partnerjema (očetom in hčerko, zakoncema, šefom in uslužbenko, dvema prijateljema). Odprt zdrav odnos daje vsaki od sodelujočih oseb pravico do individuacije ali izražanja in upoštevanja lastne osebnosti. Kjer se nikoli ne skregajo, ni konfliktov, ker ni odnosov. Taka družinska skupnost je le navidezna, samo formalna. Dejansko pa živijo drug mimo drugega. (Brajša, 1978, str. 101)

Ni odnosa brez konfliktov. Nemogoče je, teoretično in praktično, da bi se dva človeka v vsem strinjala. V stanju soglasja je vsak odnos obvladljiv. Na preizkušnjo pa je postavljen, ko se v odnosu pojavijo prvi konflikti. Kako kvaliteten je neki odnos, lahko presodimo šele po načinu, kako osebi v medosebnem odnosu rešujeta konflikte. Konflikt je prava preizkušnja odnosa.

Ljudje, ki trdijo, da se v življenju niso skregali z nobenim človekom, da konfliktov sploh nimajo, so psihološko tako izmaličeni, da so sposobni samo formalnih in površinskih povezav z ljudmi. Dejansko živijo brez pravih odnosov. Med njimi so tudi taki, ki se branijo s tem, da konflikte skrivajo in negirajo.

V svojem okolju poznam več ljudi, ki trdijo, da z nikomer niso skregani in da se doslej tudi še z nikomer niso skregali. Ali drugače povedano: v življenju niso še z nikomer imeli konflikta. Lahko jim verjamemo, da tako, kot izjavljajo, tudi čutijo. Oseba, ki to izjavlja, pa se ne zaveda, kaj o sebi odkriva: da ni sposobna z drugim človekom vstopiti v odnos. Vsi stiki z drugimi ljudmi so površinski in zgolj instrumentalni: kolikor nekoga potrebuje, ga uporabi. Take izjave navadno slišimo pri odraslih, ki so v otroštvu preživljali



številne travme alkoholikove družine ali pa so doživljali pretirano kaznovanje in poniževanje. Niti zamisliti si ne morejo, da bi zares vstopili v odnos z drugo osebo, prav zaradi strahu pred morebitnim konfliktom. Tako so ranjeni od konfliktov iz otroštva, da se jim zdi, da še enega konflikta ne bi več prenesli. Zato (na primer ženskarji ali pa kdo od sodelavcev) lebdijo na površinskih socialnih stikih z drugimi ljudmi, ker jih je strah vstopiti v pravi odnos. Ko partner pritiska, da bi se iz znanstva razvil odnos, nemočno zbežijo, se umaknejo. Ljubezni niso zmožni.

Za oblikovanje odnosa so pomembne povratne informacije. Po-vejo nam, kako naše vedenje vpliva na druge ljudi. Te informacije so lahko spodbudne in za odnos ugodne ali pa konfliktne in jih morata partnerja v odnosu razčistiti. Prav povratne informacije nam omogočajo, da v odnosih trčimo na drugega človeka, da za-čutimo meje, ki nam jih postavlja, in ob njih osebno rastemo (individuacija).

S povratnimi informacijami ugotovimo, kako moje vedenje vpliva na drugo osebo in kako druga oseba vpliva name. S tem se odnos med partnerjema pogloblja. Transakcija kot osnovna enota vedenja dveh v odnosu je sestavljena iz sporočila osebe A osebi B in odgovo-ra, povratne informacije (feedback), osebe B nazaj osebi A.

Ljudje brez konfliktov se branijo pred povratnimi informacijami. Lažje jim je, če jih spregledajo. Če jih ni, jih ni treba upoštevati. Drugačnosti drugega ne priznajo.

Oseba čuti potrebo, da drugi osebi, s katero je v odnosu, nekaj pove. Druga oseba se v odgovor zasmije, kar pomeni neke vrste odobravanje povedanega. Lahko pa bi samo srepo pogledala in s tem izrazila nestrinjanje. Težko napovemo, kakšno povratno infor-macijo bomo v nekem odnosu dobili. Za odnos je pomembno, da jo dobimo. Nato še, da jo upoštevamo. S tem usklajujemo odnos z drugim. Po smehu ali srepem pogledu sogovornika spet sledi re-akcija prve osebe. Transakcije se nadaljujejo v verigi.

Virginia Satir navaja štiri načine, kako ljudje v medosebnih odno-

sih ravnaajo s konflikti (Brajša, 1978, str. 100):

- Partnerju konflikt prikrivajo, preslepijo ga z raznimi lažmi in se prilizujejo, ker se bojijo, da bi se drugi nanje jezil. Partnerju najpogosteje odgovarjajo z »da«, kaj mislijo in dejansko delajo, pa prikrivajo. Prešibki so, da bi se soočili z nasprotnim mišljenjem partnerja.
- Partnerja obtožujejo, nikoli mu ne dajo prav, nenehno mu nasprotujejo, naredijo ga za »dežurnega krivca«. Sebe sočasno razglašajo za najbolj moralnega, pravičnega in sposobnega človeka. Krivdo za konflikt enostransko naložijo partnerju in s tem zanikajo, da bi bilo možno, da sta za konflikt odgovorna oba. Diktatorsko vedenje ne dovoljuje misli o dialogu.
- Konflikt racionalizirajo tako, da vse hvalijo, nesoglasja in težave zanikajo, vse predstavljajo kot normalno in samo po sebi umevno. Zanikajo, da bi problem sploh obstajal. V odnosu so hladni, formalni in brez čustvenih povezav. Partnerja zavrnejo in takoj osmešijo, če trdi drugače in konflikt priznava. Vse utišajo s tem, da se sklicujejo na to, kaj bodo rekli drugi ljudje.
- Odvrčanje pozornosti od konflikta dosežejo s tako imenovanimi plastičnimi odgovori na partnerjeva vprašanja. Če partner nekaj vpraša, mu »odgovorijo brez odgovora«, ker odgovor nič ne pomeni. Primer. Žena vpraša moža: »Skoraj nikoli te ni doma. Kje se tako pozno potepaš?« Na jasno vprašanje žene mož odgovori: »Ljudje imajo v današnjih časih res veliko opravkov.« (To je »plastičen odgovor«.) Lahko pa bi odgovoril tudi takole: »V naslednjih dneh bomo imeli slabo vreme.« Vprašanje in odgovor nista povezana, ker mož uporablja mistifikacijo.

Naštete oblike izogibanja konfliktom v medosebnih odnosih govorijo o močni težnji ljudi, da bi se konfliktom izognili. Govorimo o partnerskih odnosih, dejansko pa niso partnerski, enakopravni, ker ljudje niso zreli za dialog, za priznavanje drugačnosti

drugega, in imajo težave zaradi svoje prenizke samozavesti. Konflikte negirajo, skrivajo, jih ne priznavajo, ker hočejo imeti oblast nad drugim. Trudijo se, da socialno razdaljo v medčloveškem odnosu sami napolnijo s svojimi stališči, potrebami in načeli. Če drugi nima enakih pravic, da uveljavlja svoj jaz, potem odnos ni partnerski.

Harris pravi, da je podlaga za dialog priznanje »jaz sem v redu, ti si v redu«. (Harris, 2007) Potem dovolita drug drugemu, da sta v odnosu prisotna oba. Iz drugačnosti pa nastajajo konflikti. Udeležena jih rešujeta z dialogom, brez frustracij, in se v različnostih oba bogatita. Oba imata možnost individuacije, izražanja in uveljavljanja. Vsak od njiju ima možnost, da izraža lastne občutke in interese. Družbena moč v odnosu je porazdeljena na oba. Nihče od partnerjev ne izraža želje, da bi drugega podjarmil. V odnosu živita enakopravno. Konflikti in reševanje konfliktov plemenitijo njun odnos.

Kongruentna komunikacija, ko se besede ujemajo z neverbalno govorico pri eni in drugi osebi, ko človek lahko pokaže, kar zares čuti, ne da bi ga drugi pri tem ogrožal ali iskrenost sogovornika zlorabil, vliva obema zaupanje in obeta, da se bo konflikt uspešno razrešil.

Občutek partnerjev, da sta konflikt uspešno rešila, ju čustveno zelo nagradi in njun odnos še obogati. Občutek imata, da sta si po razrešenem konfliktu še bliže, kot sta si bila prej. Sonce najlepše sije po nevihti, ko se je ozračje očistilo.

Pri reševanju konflikta morata partnerja upoštevati potrebe in interese obeh. Če močnejši partner morda pomaga šibkejšemu, ko ni dovolj spreten, da bi sebe izrazil, v bistvu dela sebi v prid, ker bo razrešitev konflikta med njima obogatila oba.

Prikrivanje, izogibanje in negiranje konfliktov oddaljuje partnerja. Odnos postaja vedno bolj monoton in brez čustev. Oba siro-maši. Človek se v takem odnosu počuti izdanega, neupoštevane-ga. Drugi mu posredno sporoča: »Ti za mene ne obstajaš,« kar je

najbolj razdiralno, najhujše možno sporočilo (stroke), ki ga lahko človek pošlje človeku. Tak odnos je razdiralen in je na poti, da razpade, ker sta se partnerja odtujila.

## Moč in nemoč za vstopanje v medosebne odnose

Ljudje potrebujemo odnose. Če ni dobrih, se zadovoljimo s slabimi. Za kvaliteten medosebni odnos potrebujemo dve zreli osebnosti z razvitim ego stanjem odraslega. (Berne, 2003, str. 27) Samo en čustveno in socialno zrel človek za kvaliteten odnos ni dovolj. Medosebne odnose potrebujemo vsi, da zadovoljujemo osebne psihosocialne potrebe. Brez stika z ljudmi izgubimo psihično ravnotežje in tudi telesno zbolimo. Vendar ni vsak človek sposoben vstopiti v zdrav medoseben odnos medosebne uporabe. Veriga počni na najšibkejšem členu. Kvaliteta odnosa se ravna po šibkejšem, ker tudi ob zrelem sogovorniku šibkejši ne more prestopiti na višjo raven vedenja in doživljanja medosebnih odnosov. Ne more doseči višje kvalitete čustveno in socialno zrelega odnosa, za kakršnega ima drugi partner v odnosu vse pogoje, da bi ga dosegel v odnosu z nekim drugim človekom.

Zato se negotovi ljudje brez lastne osebne identifikacije in ego stanja odraslega, nezaupljivi in s stalnim občutkom ogroženosti zatekajo v odnose medosebne zlorabe. Z manipulacijo in pretvarjanjem si pridobijo drugo osebo in iz nje črpajo potrebna čustva, dokler drugi vzdrži. Samo jemljejo čustva drugega, se z njimi psihološko hranijo, niso pa sposobni, da bi drugi osebi v odnosu karkoli tudi sami dajali. Tak odnos bi lahko primerjali s psihoterapevtskim. Egocentrična in negotova oseba s stalnim občutkom ogroženosti ima psihološko preveč krhke temelje, da bi se spustila v pravi odnos z drugim. Strah jo je, da bi se v drugem izgubila. Za dober odnos je najprej potrebno zaupanje v sočloveka, ki pa ga taka oseba nima. Pregarjajo jo dvomi, nezaupanje in občutek ogroženosti, pozitivnih čustev je malo. Pred ljudmi se zapira in z njimi komunicira le na najbolj površinski ravni. Formalni pogovori o vremenu, predmetih,

avtu, cenah še ne ustvarjajo kvalitetnega odnosa med dvema. V odnosu naj bi se izražala čustva, osebna doživetja in občutki. Odnosa ni in pogovor se spremeni v izmenjavo informacij, kakršno imamo lahko s tujcem ali pa z govornim programom računalnika.

Medosebni odnosi morajo vsebovati neke lastnosti in izpolnjevati neke pogoje, da so lahko kvalitetni. Ker sta za odnos potrebna dva, dobrega medosebnega odnosa ne more ustvariti en sam osebno zrele človek, ker ga drugi v kvalitetah ne dohiteva in odnos je obsojen na propad.

Za odnose nezmožni ljudje niso prirojeno taki. Njihova nemoč ima svojo zgodovino zatiranja in osebnih ponižanj, občutka nemoči in še drugih slabih izkušenj z ljudmi. Če poznamo življenjsko zgodovino človeka, ga lahko razumemo, zakaj se tako obnaša. Če takšen človek doseže potrebno družbeno in ekonomsko moč, lahko prevzame vlogo svojega rablja in uničuje ljudi okrog sebe na viden, manipulator pa na bolj neviden način. Prežet je z gnevom, maščevalnostjo in sovražnimi čustvi do ljudi. Četudi postane bogat, slaven, je zaradi svoje destrukcije na koncu vedno »luzer«.

Ljudje s pozitivnimi predhodnimi izkušnjami z ljudmi imajo do sebe in drugih pozitiven odnos. V medosebne odnose vstopajo z zaupanjem in odprto komunicirajo. So samozavestni in branijo svoj jaz, ker so že prej imeli izkušnje s tem, kako si ustvariš svoje mnenje in kako se odločaš. Drugega znajo sprejeti takega, kot je, ker jih ob razviti samozavesti in samospoštovanju drugačnost partnerja ne moti. Osebam z razvitim ego stanjem odraslega se v življenju pripetijo tudi slabe stvari. Iz tega ne delajo tragedije. Konstruktivno poiščejo rešitve za težave in gredo dalje. Lahko živijo v materialno skromnih razmerah in brez visokih položajev, a osebno so vedno »zmagovalci«. Srečo nosiš v sebi. Zmagovalec bo za medosebne odnose vedno znal poiskati ljudi, ki jim lahko zaupa. Vabilo v posesivne odnose medosebne simbioze ga ne zanima in tak odnos že na začetku zavrnejo. Morda se začasno žrtvujejo, da bi drugemu pomagali, in razdajo svoja čustva v nekvalitetnem odnosu. Tak odnos pa je vedno časovno omejen.



---

TELO ZA ŽIVLJENJE POTREBUJE ZRAK, DUŠA  
ODZIVE LJUDI

---





Za biološko rojstvo človek potrebuje zrak, pljuča, da samostojno zadiha, ni več odvisen od matere in postane samostojno telo. Za socialno rojstvo potrebujemo »socialno raztopino«. Ljudi, da nas obdajajo, zato nenehno preverjamo, ali so ob nas. Otrok si od začetka biološkega življenja prizadeva, da bi se čim prej naučil, kako si lahko zagotavlja ljudi ob sebi. Kot telo za življenje potrebuje dihanje, zrak, kisik, potrebuje duša ustrezno socialno raztopino, odzive ljudi, da deluje, ohranja ravnotežje in se razvija. Kot ribam voda so človeku potrebni medosebni odnosi z ljudmi in njihovo odzivanje.

Človek vse življenje preverja, ali ima ob sebi ljudi, in sicer prek njihovih odzivov, sporočil ljudi okoli sebe. Eric Berne govori o »strokih«, sporočilih ljudi, namenjenih drugemu človeku. Iz njih nastaja socialno rojstvo otroka, se oblikuje značaj in se skozi življenje spreminja osebnost.

Pozitivni odzivi ljudi dajejo človeku občutek varnosti, obdanosti, socialne pripadnosti, spoštovanja in zaščite. Odzivi zadovoljujejo prirojene potrebe, ki jih človek lahko zadovoljuje zgolj v odnosih z drugimi. Odzive ljudi potrebujemo za ohranjanje čustvenega ravnotežja in za osebno rast. Ker so nam nujno potrebni, se človek, če od ljudi ne dobi dovolj pozornosti in pozitivnih odzivov, v stiski zateče tudi k temu, da izzove negativne odzive: kritiko, prepir, obsojanje, zgražanja. Bolje negativni odzivi, sporočila ljudi, udarci od zunaj kot nobeni. Tako globoko smo odvisni od pozornosti ljudi. Brezbrižen odnos drugega »ti za mene ne obstajaš« je za človeka najbolj uničujoč. Na drugi strani pa človeka najbolj nagradi brezpogojna ljubezen ali sporočilo »imamo te radi takega, kot si, naš si«. (Berne, 2003)

Kot ugotavlja več avtorjev svetovnega slovesa, se otrok že po naravi nagiba k prijetnim, pozitivnim doživetjem (nagradi), ker sluti, da mu dajejo življenje, omogočajo preživetje, razvoj, samouresničevanje, in se umika pred neprijetnimi (kazni), ker jih doživlja kot uničujoče. Teži k temu, da bi se negativnim doživetjem (kazni) izognil.

Že zelo zgodaj spozna (preden začne govoriti), da je nagrajen, če naredi nekaj, kar obdajajoči odrasli odobravajo, se mu nasmehnejo, ga vzamejo v naročje, mu dajo piti ali mu ponudijo kako drugo čustveno ugodje. In nasprotno, če se njemu bližji odrasli ne strinjajo s tem, kar je naredil, ga gledajo jezno, odvrnejo pogled, gredo mimo njega, kot da jim ni mar zanj. Takrat otrok, pa pozneje tudi odrasli, doživlja zavrnitev in nanj se usujejo negativna čustva, kar doživlja kot neprijetno, kot kazen.

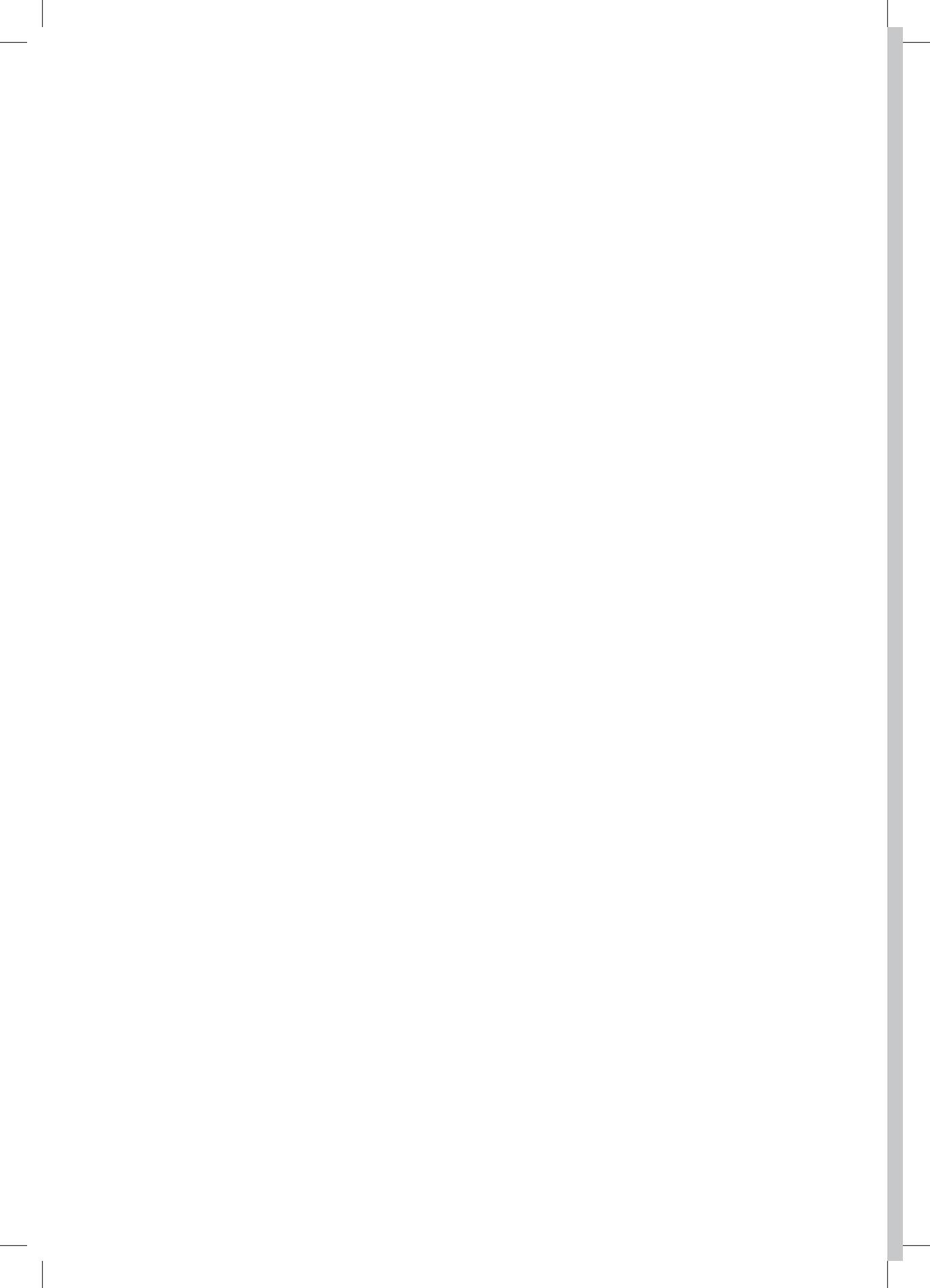
Zato je pri otroku močna težnja, da bi se čim prej naučil, kaj je na tem svetu za odrasle okoli njega prav in kaj ni prav. Sluti, da je to ključ za njegovo preživetje. V iskanje odgovora »je prav« ali »ni prav« ga žene preživetveni nagon. Sluti, da brez ljudi ne more preživeti. Eric Berne pravi, da je narava pri človeškem mladiču poskrbela, da je v prvih petih letih življenja fizično nebogljen; takrat ima čas, da se tudi socialno vraste med ljudi in doživi (pri približno petem letu starosti) svoje socialno rojstvo, kajti ljudje bodo v prihodnje njegov »socialni kisik«. V odnosih z njimi bo zadovoljeval svoje prirojene, primarne psihosocialne potrebe.

Ker nežno človeško bitje hlepi po prijetnih doživetjih in se na vse pretega trudi, da bi spoznalo, kaj je prav in kaj ne, sprejema od pomembnih odraslih v neposrednem okolju tudi napačna pravila, neustrezne napotke za življenje (na primer če ti ne da, ga udari; na svetu si pomemben samo ti; ljudem ne zaupaj itd.). Ta navadno vodijo v destruktivno vedenje in pozneje v življenju v »luzerstvo«. Lahko pa bi se isti otrok v socialnem rojstvu razvil v zmagovalca in konstruktivno živel z ljudmi v okolju.

K sreči socialno rojstvo človeka ne determinira dokončno. Živimo v spreminjajočem se svetu. Z njim se spreminjamo tudi ljudje. Osebnostna rast in čustveno dozorevanje sta vseživljenjski proces. V sodobni družbi se vedno več pozornosti namenja prav osebnostnemu razvoju in samouresničevanju ljudi, kar vsak človek potrebuje za ustvarjalno delo. Nova tehnologija daje neskončne možnosti uporabe. Da bi jo bolje izkoristili, so potrebne človekove ideje, inovacije, zamisli. Če ima človek možnost, da se samoure-

sničuje, seže najdlje in največ ustvari. Delu se posveti z vso svojo osebnostjo, intelektom in čustvi, podatki, stališči in vrednotami. Za delo danes ne zadoščajo samo mišice, potrebna je duša človeka. To potrjujejo tudi vse mednarodne raziskave o tem, kaj so osnovne sposobnosti in lastnosti, ki jih današnji čas zahteva od človeka.

Ne sprašujemo se več po poklicu, torej »kaj si«, ampak »kdo si«.



---

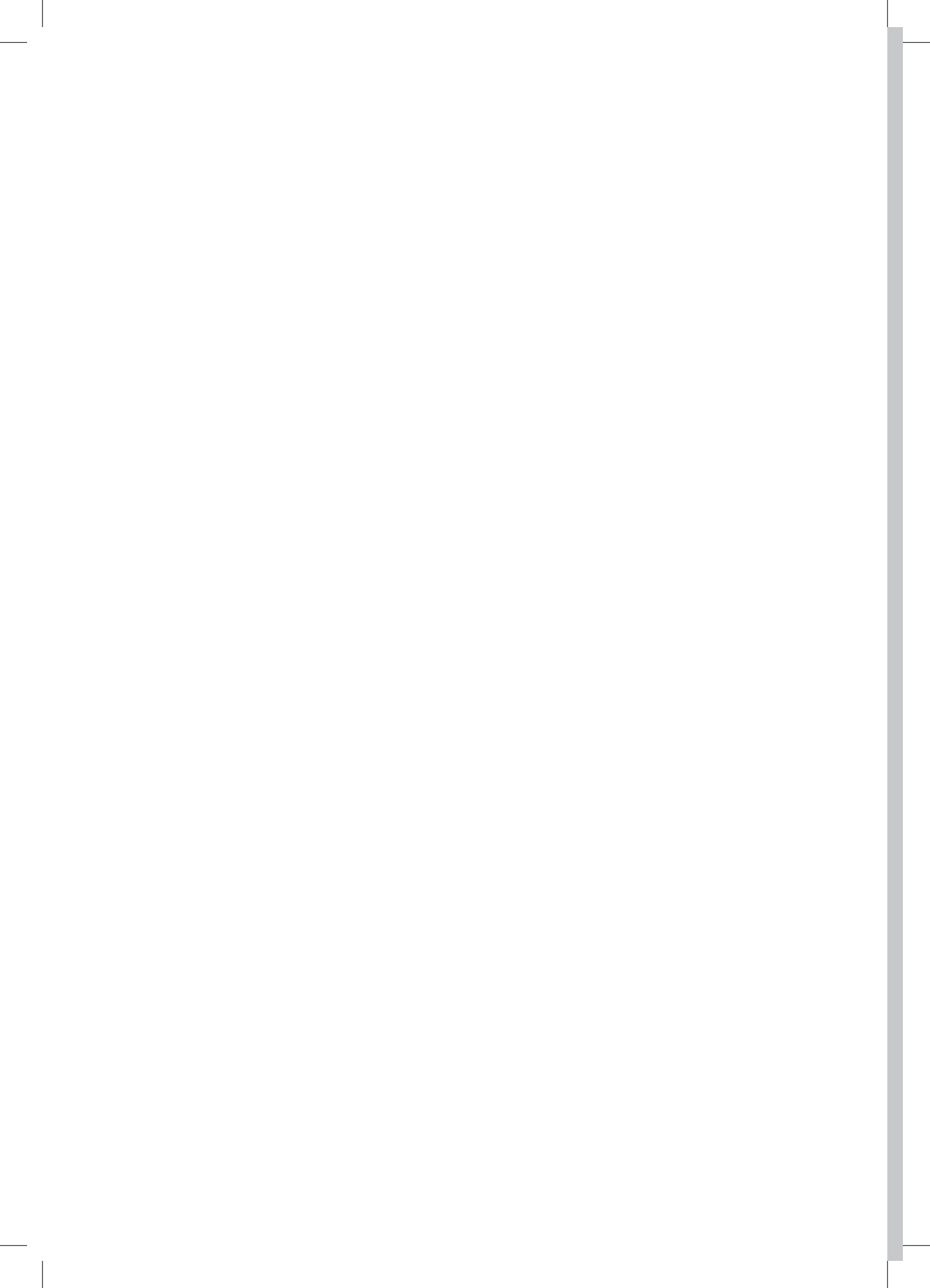
## KAZALO SLIK

---



---

Slika 1: Biološko in socialno rojstvo človeka .....	18
Slika 2: Prirojene in pridobljene psihosocialne potrebe ljudi ..	22
Slika 3: Pomanjkanje medosebnih odnosov povzroči socialno smrt .....	27
Slika 4: Hierarhija potreb po Maslowu .....	38
Slika 5: Za zadovoljevanje prirojenih čustvenih potreb moramo imeti več medosebnih odnosov .....	40
Slika 6: Medosebni odnosi črpajo naša čustva in nam vračajo nova, če smo v pravih odnosih medosebne uporabe .....	45
Slika 7: Knowles - vzgoja odraslih kot proces osebnostnega razvoja .....	108





---

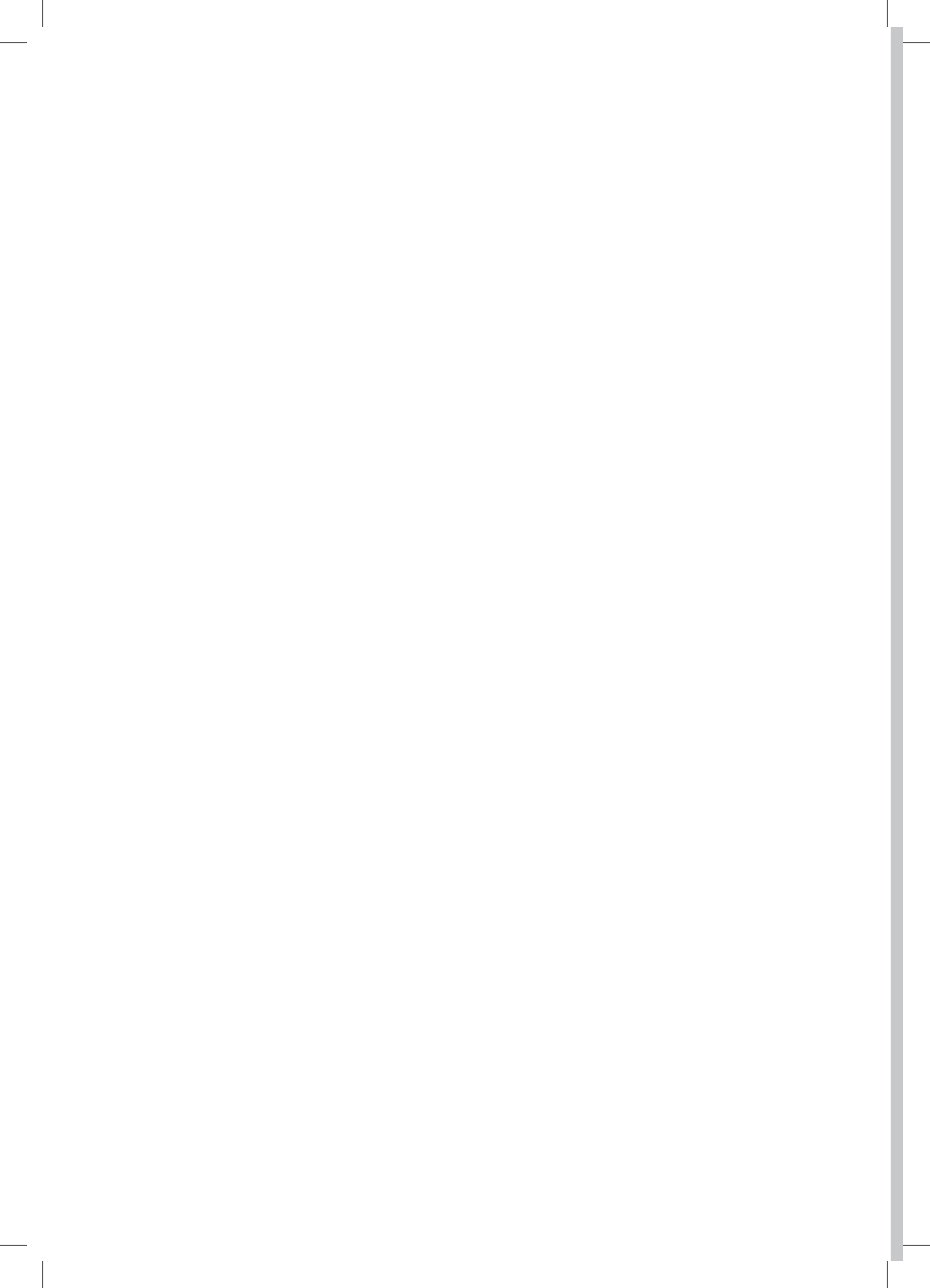
## KAZALO RISB

---



---

Risba 1 .....	51
Risba 2 .....	51
Risba 3 .....	84
Risba 4 .....	98
Risba 5 .....	120
Risba 6 .....	120
Risba 7 .....	121
Risba 8 .....	121
Risba 9 .....	122
Risba 10 .....	123
Risba 11 .....	124
Risba 12 .....	125
Risba 13 .....	132
Risba 14 .....	132
Risba 15 .....	133
Risba 16 .....	134
Risba 17 .....	134
Risba 18 .....	135
Risba 19 .....	136
Risba 20 .....	154
Risba 21 .....	159
Risba 22 .....	218



---

## KAZALO AVTORJEV

---



- Berne, E., 10-11, 15-16, 19, 32, 41-42, 63, 76, 104, 113, 117, 145, 147, 150, 168, 172-173, 178, 186, 211, 213, 215, 220, 244, 252, 257-258
- Brajša, P., 16, 30, 33, 118, 173, 176, 185, 189, 247-249
- Cyrulnik, B., 114, 226-227, 234-235, 239
- Edmüller, A., 178, 201-202
- Erikson, H. E., 15, 212-213, 216
- Ferrucci, P., 76-79
- Frankl, V., 41, 233
- Fromm, E., 15, 47, 68, 95-96
- Fukuyama, F., 206
- Gaulejac, V., 227
- Goleman, D., 137-139, 141
- Harris, T. A., 251
- Ihan, A., 74, 76, 99, 177, 211, 257
- Jansch, H., 82, 84-85
- Jansen, H., 127
- Johnson, D. W., 115
- Juul, J., 104, 114, 127-128
- Kirschner, J., 147
- Knowles, M., 103, 106, 108
- Maslow, A., 23, 37-38, 41, 43, 48-49, 52, 60-62, 67, 70, 74, 81-82, 93, 128
- Matos, S., 106-107, 118, 130-131, 172, 220
- McGilchrist, I., 89
- Milivojević, Z., 211
- Miller, A., 28, 49, 74, 139, 146, 232, 244
- Pečjak, V., 115-116
- Pogačnik Toličič, S., 202
- Poljanec, A., 126-127
- Pšeničny, A., 168
- Rebula, A., 104, 222, 224-225, 227
- Redenbach, S., 39, 43
- Rogers, C., 149
- Stoodley, B. H., 129
- Tivan, M., 17

Toffler, A., 65, 246  
Trstenjak, A., 149  
Wilhelm, T., 178, 201-202  
Willi, J., 186, 230  
Zupančič, M., 53  
Žižek, S., 47



---

## KAZALO POJMOV

---



- A
- agresivnost, 116, 149, 151-153, 201, 230-231  
 amaterska kultura, 53  
 anonimnost, 53  
 antipatičen, 32  
 apatičen, 65  
 avtoritarna vzgoja, 94  
 avtoriteta staršev, 226
- B
- babica, 63, 140, 163  
 bele laži, 201  
 biološko rojstvo, 257  
 biti, 95  
 bitje svetlobe, 224  
 bitje teme, 222, 225, 227  
 bolni družinski odnos, 119  
 brat ,20, 24, 42, 58-59, 62, 66, 82, 89, 96, 116, 140, 190, 198-199, 214, 217, 228, 235, 237-239  
 brezbrizen, 65, 119, 257  
 brezbriznost mladih, 80, 101, 115, 117, 124  
 brezdelnost, 156  
 brezmejna energija, 90  
 brezpogojna ljubezen, 63-64, 67, 220, 257
- C
- celovitost osebnosti, 118  
 civilna družba, 7
- Č
- človek kot družbeno bitje, 13, 16  
 človekove pravice, 29  
 človeku prirojene težnje po rasti 46  
 človeški mladič, 104  
 čustvena izčrpanost, 25, 37  
 čustvena izgorelost, 168, 174  
 čustvena kriza, 147  
 čustvena moč ,54  
 čustvena motenost, 23  
 čustvena motnja, 30  
 čustvena potreba, 53  
 čustvena prikrajšanost, 101  
 čustvena prizadetost, 200  
 čustvena rehabilitacija, 73  
 čustvena stabilnost, 71  
 čustvena stiska, 101, 140, 155  
 čustvena zadovoljitev, 173  
 čustvena zavrženost, 122  
 čustvena zloraba, 28  
 čustvena zrelost, 130  
 čustvene potrebe, 21, 23-24, 28-29, 33, 66, 71, 104-105, 115, 146, 167, 171, 180, 182, 186, 190, 201  
 čustvene zaloge, 25, 39, 54, 77, 146-147, 182, 238  
 čustveni primanjkljaj, 23, 37, 39, 48, 102, 127, 149  
 čustveni razum, 137  
 čustveni stik, 126-127  
 čustveno dozorevanje, 258  
 čustven odziv, 74, 139, 197, 211-213  
 čustveno poglobljen odnos, 33  
 čustveno razkošen odnos, 66  
 čustveno sozvočje, 137-139  
 čustveno stanje, 114, 141, 191  
 čustveno ugodje, 258

## D

dajalci, 70, 187  
 dedek, 140  
 dejavna starost, 92  
 delo mišic, 87  
 delo starejših, 92  
 depresija, 19, 78, 146, 201  
 destruktivno vedenje, 26, 258  
 dialog, 31, 202-203, 223, 250-251  
 diktatorsko vedenje, 16, 250  
 diploma, 88, 235, 246  
 domišljija, 75  
 donhuanstvo, 52  
 dovoljenje 82, 128  
 dovoljeno čutiti, 127  
 doživetje, 74, 78, 115, 128, 193, 212, 223, 229, 257  
 drugačnost partnerja, 253  
 družba mnogoterih priložnosti, 232  
 družina, 41, 43, 57-59, 61, 92, 94, 105, 107, 151-152, 178, 220, 235  
 družinski odnos, 246  
 družinsko gnezdo, 23  
 duševno ravnovesje, 243  
 duševno trpljenje, 160, 244  
 dvom vase, 200, 211

## E

egocentrizem, 103  
 ego identifikacija, 213  
 egoizem, 7, 32  
 ego stanje odraslega 57, 117, 215  
 ego stanje otroka, 32, 175, 200, 244  
 ego stanje starša, 175, 216  
 ekonomske spremembe, 53

empatija, 138  
 empirična psihologija, 9  
 enakopravni odnos, 31  
 enakovredni partner, 31, 33  
 enoroditeljska družina, 61  
 enostranski odnos, 174  
 estetska koda, 78

## F

fantazija, 163  
 faze razvoja samopodobe, 216  
 fizično delo, 71, 95  
 fiziološke potrebe, 43  
 frustracija, 155, 160  
 frustrativna toleranca, 239

## G

Gaussova normalna krivulja, 230  
 govornica telesa, 205

## H

hiperaktivnost, 153  
 homeostaza, 72  
 humanejša družba, 65

## I

identifikacija, 6, 57, 105, 133, 197, 207, 216, 220-221  
 imeti, 95  
 individuacija, 184, 249  
 individualni razvoj, 104  
 individualnost, 126  
 infantilnost, 30, 32  
 informacijska družba, 55, 71, 81, 86, 95, 113, 246  
 informacijsko-komunikacijske tehnologije, 246

- inovativnost, 86  
interakcijska osebnost, 186  
introjekcija, 150-151, 160, 180, 183  
intuicija, 89, 203  
iracionalni ego, 32  
irealni svet, 19  
iskrenost, 33, 251  
izguba sebe, 79, 80, 94, 127, 231  
izkoriščanje, 32, 196, 207  
izogibanje konfliktu, 250-251  
izražanje potreb, 171
- J
- javni prostor, 23  
jaz–ono, 31  
jaz–ti, 31-33  
jemalci, 187  
jok, 15, 47, 49, 121, 140
- K
- kaj hočem, 127  
kaj moram, 127, 198  
kaj si, 29, 88, 127, 147, 259  
kazen, 19, 29, 48, 69, 114-116, 118, 126, 128, 160, 178, 222, 229, 258  
kdo si, 88, 200, 259  
klinična praksa, 10  
kmetijska družba, 233  
kognitivne sposobnosti, 126  
koherentnost, 205  
koluzija, 185-187  
komercialna manipulacija, 6, 196-197  
kompenzacija, 166-168, 183  
kompenzacijski skok, 235  
kompetenca, 88  
kompetentnost, 67, 106  
komplementarni odnosi, 6, 180-181  
komplementarnost, 30, 181-183, 186  
komunikacija, 6, 118, 173, 176-180, 204, 251  
komunikacija dvojne prisile, 118-119  
komunikativnost, 88  
konfliktna osebnost, 32  
konfliktni odnos, 49  
konformizem, 70  
kongruentna komunikacija, 179, 251  
kongruentni odnos, 6, 179  
konstruktivnost, 26, 64, 102, 153, 167, 222, 248, 253, 258  
konstruktivno vedenje, 153  
kontrascenarij, 161, 206  
kontratransfer, 194  
kriminalno dejanje, 26  
krivda, 201  
kriza identitete mladih, 57  
križajoče se transakcije, 32  
kvaliteta življenja, 10, 92  
kvaliteten odnos, 252
- L
- laž, 15, 24-25, 31, 53, 55, 59, 63, 68, 77, 99, 101, 116, 118, 150-151, 158, 161-162, 178, 183, 190, 196, 198, 201-207, 215, 230, 239, 243-244, 249-250  
lažno vedenje, 25  
ljubezen do sebe, 211  
ljubljenčki, 105  
ločitev staršev, 50, 151

luzer, 64, 76, 253, 258

### M

manipulacija, 6, 25, 31, 109, 145, 152, 194-200

manipulator, 25, 30-31, 109, 195-196, 200-203, 205-207, 253

mediji, 46, 71, 199

medosebna soigra, 16

medosebna uporaba, 25, 32-33, 145-147, 172

medosebna zloraba, 25, 172, 202

medosebni odnos, 6, 23, 28, 31, 45, 101, 104, 117, 146, 151, 171-175, 179, 185, 188-189, 231, 243-247, 252-253, 257

medosebni odnosi, 6, 23, 45, 101, 146, 151, 171-172, 175, 188, 243, 245-246, 253, 257

medosebno zatiranje, 106

meja, 48, 86, 88, 118-119, 128, 171-172, 187, 205

metakomunikacija, 176

mistifikacija, 6, 145, 194, 207

mladina, 81, 230

močni čustveni doživljaji, 215

### N

način preživetja, 79

nadomestne poti, 105

nagrada, 20, 118, 128

najmočnejše sposobnosti, 81

napetost, 39, 46, 72-74, 134, 157, 162, 164, 166-167, 175, 186, 202, 216, 247

navada, 56, 91, 115, 183, 233

navdušenje, 9-10, 166

navidezni svet, 200

negacija, 25, 165-166

negativna čustva, 58, 157, 163, 224-225, 258

negativna identifikacija, 133

negativna izkušnja, 244

negativna samopodoba, 6, 101, 213, 215, 221-224, 226

negativni odziv, 114, 257

negativno mišljenje, 15

negiranje otrokovih občutkov, 60

negotovi ljudje, 68, 243, 252

negotovost, 30, 53, 56, 60, 101, 146, 179, 197, 216, 223

nemir, 29, 39, 68, 79, 88, 103, 138, 148, 152, 164, 179, 201, 225, 238

nenavadno obnašanje, 62

nenehno iskanje, 41

neodkrit talent, 92

neodvisnost, 67

neprijetno doživetje, 20, 113, 145

nerešen konflikt, 189-190

nespečnost, 202

nesreča, 56, 148, 166, 204

nesrečno otroštvo, 236-237

neuspeh, 79, 157, 160, 162, 213, 221, 224

neverbalna govorica, 117, 138, 178-179, 193, 203

neverbalna komunikacija, 6, 177-178

nevrotične oblike vedenja, 30

nezadovoljene čustvene potrebe, 23, 105

neželeno obnašanje, 116

- neznanje, 79  
notranja nuja po ljudeh, 20  
notranji konflikt, 32, 58  
nova civilizacija, 15, 89, 95, 197  
nova tehnologija, 95-96, 129, 258  
novi vzorci socialnega vedenja, 53
- O
- občutek izgubljenosti, 77  
občutek manjvrednosti, 224  
občutek ogroženosti, 20, 39, 49, 52, 56, 164, 252  
občutek vrednosti, 67  
obrambni mehanizem, 145, 150-153, 155, 158, 161-162, 164-167, 186  
obup, 20, 65, 138-139, 184, 211  
odkrivanje neznanega, 73  
odnosi bližine, 23, 62  
odnosna komunikacija, 176  
odnosno bitje, 171  
odprta socialna skupnost, 61  
odvisnost od ljudi, 104  
odvrčanje pozornosti, 250  
odziv ljudi, 6, 20, 69, 114, 239, 255, 257  
ofenzivno vedenje, 151-152, 167  
ogroženost, 20, 39, 49-50, 52, 56, 65, 68-69, 76, 103, 164, 243, 252  
osamitev, 205  
osamljenost, 23, 104, 137, 188, 224  
osebna integriranost, 216  
osebna motenost, 21  
osebna neprilagojenost, 62  
osebna odgovornost, 55, 91  
osebna sreča, 81  
osebni cilj, 31  
osebno ponižanje, 125, 235  
osebnost, 15, 24, 26, 31-33, 37, 46-47, 52-53, 58, 63, 70, 72, 76, 78-80, 86, 88, 103-104, 106, 108-109, 114-119, 126-127, 130, 137, 145, 150, 160, 171, 174-175, 180-181, 184-189, 197, 201, 203, 205-206, 211, 216-217, 222-223, 227, 233, 243-244, 247-249, 252-253, 257-259  
osebnostne lastnosti, 80, 88, 180  
osebnostni razvoj, 26, 33, 103-104, 106, 109, 114, 171, 187, 197, 206  
osip, 230  
osvajalec, 23, 102  
otrokova čustvena stiska, 66  
otrokova čustvena potreba, 28  
ovdovelost, 23
- P
- panični napad, 74  
paradoksalna situacija, 23  
parapsihološka metoda, 15  
partnerja v odnosu, 185, 248-249  
partnerska ljubezen, 63  
pasivnost, 106, 149-150, 155-156  
permisivna vzgoja, 116, 119, 126-127, 130  
plastični odgovor, 204  
podoživljanje lepega, 75  
podredljiv človek, 16

- podrejanje, 77, 128
- podzavest, 16, 32, 54, 62, 99, 101-102, 138-139, 148-149, 160-161, 178, 185-186, 189-192, 194, 200, 221-222, 225-226, 229
- podzavestna psihična prisila, 191
- podzavestna vsebina, 191
- podzavestna zloraba, 200
- podzavestni konflikti, 32
- pogojna ljubezen, 63-64, 67, 220, 257
- pogojni refleksi, 9, 49
- pohvala, 21, 115, 119, 128, 149, 225
- poklicna šola, 229-230
- politična manipulacija, 6, 169, 199
- položaj v družini, 100
- pomanjkanje čustev, 25, 133, 135, 221
- pomanjkanje odzivov, 25, 69
- pomanjkanje pozornosti, 24, 100, 139, 238
- ponotranjena čustva, 212
- poslušnost, 85, 115, 119
- postati to, kar je, 93
- potreba deficita, 43, 62, 149
- potreba po samospoštovanju, 67
- potreba po samouresničevanju, 43, 48, 79, 87
- potreba po varnosti, 41, 43, 48, 103
- potrebe deficita, 43
- potrošniška družba, 198
- potrošniške vrednote, 65
- potrošniško izobraževanje odraslih, 198
- povečana pozornost, 41
- povoženi ljudje, 79
- povratni sistem, 16
- pozitiven odnos do sebe, 16
- pozitivna čustva, 58, 193, 224
- pozitivna samopodoba, 213, 223-224
- pozitivni odziv, 69, 257
- pozitivno mišljenje, 15-16
- pozornost ljudi, 21
- pozornost staršev, 42, 238
- prehrambne motnje, 163
- prekinitev ljubezni, 118
- prelomno obdobje, 95
- preozke meje vzgoje, 48
- prepoved, 32, 47, 57, 62, 94-95, 99, 114, 118-119, 127, 162, 175, 187, 206, 216, 230, 232, 243
- preseljevanje družine, 60
- prestroga vzgoja, 104, 114
- preživetveni nagon, 258
- pričakovanje, 155, 193, 223, 228
- prihodnost, 15, 66, 81, 91, 95-96, 199, 223, 225, 233, 237
- prijetno čustvo, 75-76
- prijetno doživetje, 113, 128, 232, 237, 145
- prikrivanje, 172, 251
- primarna socializacija, 72, 104
- primarna socialna skupina, 57
- primarne psihosocialne potrebe, 21, 35, 37, 39, 41, 43, 46, 67, 97, 102-103, 107, 258
- prirojen avtomatizem homeostaze, 39
- prirojene psihosocialne



- potrebe, 72, 87  
prirojene sposobnosti, 80  
prisila, 88, 118, 191, 231  
prisilni jopič, 85  
pritisk, 15, 39, 46-47, 59, 70, 77-79, 89, 91-92, 95-96, 103-106, 115, 122, 126, 145, 148, 155, 164, 189, 201, 211, 216-218, 224-225, 230-231, 249  
progresija, 15  
projekcija, 51, 150, 161-162, 183  
prostovoljno delo, 7, 68  
prožna varnost, 53  
psihična homeostaza, 72  
psihična napetost, 39, 46  
psihična pohabljenost, 25  
psihične funkcije, 19, 195  
psihične poškodbe, 69, 221  
psihični razpad, 19  
psihični udarci, 95  
psihično ravnotežje, 17, 19, 37, 39, 41, 46, 68, 74, 103, 145, 239, 252  
psihodinamika, 11, 15, 30  
psihološka utesnjenost, 31  
psihološka zloraba, 28  
psihološke teorije, 9  
psihosocialni jaz, 243  
psihoterapija, 83  
puberteta, 101, 168
- R
- racionalizacija, 101, 157-158  
racionalna raven, 102  
racionalni razum, 137  
raziskovanje, 73, 81  
različnost, 56, 107, 109, 251  
razpadajoči svet, 72  
razpršena samoidentifikacija, 216  
razpršena samopodoba, 216  
razrešitev konflikta, 251  
razumevanje sebe, 10  
razumevanje sveta, 46  
razvita osebnost, 33  
realna sedanost, 33  
referenčni okvir, 31  
regresija, 15, 47  
represivna vzgoja, 47-48, 111, 113-114, 117, 127-128  
reševanje konfliktov, 6, 32, 247-248, 251  
rezilientnost, 6, 226, 232, 234-239  
režim, 79  
rutina, 49
- S
- samohvala, 118  
samoidentifikacija, 197, 216, 221  
samoiniciativnost, 88  
samopodoba, 6, 101-102, 126, 167, 207, 209, 211, 213, 215, 217, 220-224, 226-227, 229  
samopotrjevanje, 28, 30, 149  
samopoveličevanje, 118  
samospoštovanje, 31, 33, 67-69, 211-212, 223-224, 227, 231  
samota, 19, 21, 33, 188  
samouresničevanje, 30, 47-48, 58, 79, 81, 83, 85-87, 89-96, 106, 127-129, 197, 223, 247, 257  
samozadovoljstvo, 211  
samozaupanje, 67, 69, 77

- samozavest, 19, 21, 23, 33, 68-69, 77, 93, 96-97, 101, 104, 114, 138, 161, 175, 180, 188, 196-197, 200, 221, 229, 231, 236, 238, 244, 250, 253
- samozavestna ambicioznost, 96
- sanje, 60, 77, 81, 94, 96, 117, 135-136, 221
- scenarijska veriga, 151
- sedanja generacija, 233
- sekundarna socializacija, 213
- sekundarna socialna skupina, 37, 57, 62
- sekundarne psihosocialne potrebe, 37
- simbiotičen odnos, 174
- simbolična vrednost, 54-55
- simbol moči, 85
- simbolna čustvena vrednost, 93
- simetrični odnos, 6, 183
- skrite transakcije, 32
- služba za nedoločen čas, 52, 55
- smrt, 11, 19, 23, 27, 41, 66, 69, 77, 146, 148, 155, 165-167, 211, 237-239
- socialna igra, 42
- socialna izolacija, 25
- socialna kategorija, 57
- socialna kontrola, 177
- socialna pripadnost, 99, 105, 223
- socialna razdalja, 173
- socialna shiranost starejših, 23
- socialna skupina, 57
- socialna skupnost, 61, 87, 152
- socialna služba, 29, 217, 228
- socialna vloga, 231
- socialni pritiski, 95, 106, 145
- socialni prostor, 23, 28, 59, 97, 103-104, 167, 174, 222
- socialno okolje, 29, 42, 49, 149, 220
- socialno rojstvo, 16-18, 48, 58, 104, 113, 130, 171, 232, 257-258
- socialno zrel človek, 252
- soodgovornost, 187
- sovraštvo, 58, 66, 118, 140, 211, 225
- spodbuda, 119
- spoštovanje, 28, 31, 33, 41, 66-69, 96, 106, 118, 127, 130, 172, 189, 203, 211-212, 223-224, 227, 231-232, 235
- sprememba, 17, 52-53, 55, 61, 81, 96, 113, 148, 227, 233
- spreminjanje samopodobe, 6, 226
- spričevalo, 73, 88
- sram, 77, 115, 126, 190, 196, 225-226, 234-235
- sramota, 126
- srečna odraslost, 6, 232-233
- stabilna osebnost, 63
- star človek, 23
- stari starši, 63, 213
- starševska vloga, 47
- statična družba, 113, 232-233
- stereotip, 47, 55
- stik med osebo A in osebo B, 174
- stresna odpornost, 71
- stresna situacija, 10
- strukturiran svet, 128
- svoboda osebnega delovanja, 55

- svoboda samouresničevanja, 91  
svoboda ustvarjanja, 94
- Š
- šola, 39, 41, 46, 65, 73, 79, 85,  
89-90, 93-94, 104, 127, 183,  
229-231  
šolski otrok, 49, 53
- T
- talent, 47, 87, 92, 119, 126, 128,  
155, 231  
tankočutnost, 11  
tekoči trak, 80  
terciarna socializacija, 213  
težje obvladljiv otrok, 29  
toleranca, 102, 119, 239  
tolerantnost, 47  
transakcijska analiza, 173  
transfer, 6, 32, 189-194  
transferna reakcija, 189  
transforni odnos, 6, 189, 191, 193  
transforno vedenje, 32, 193  
tretje življenjsko obdobje, 7, 10,  
92  
trpljenje, 140, 160, 191, 226,  
228, 244
- U
- ubogljiv robot, 127  
učenec, 39, 63, 212, 229, 231  
učitelj, 39, 41, 73, 92, 104, 119,  
127-128, 152, 189, 231  
učiteljica, 39, 41, 73, 152  
učljivost, 104, 114, 130  
ugled, 59, 66-67, 71, 106, 124  
ukaz, 66, 77, 79, 82, 127, 187,  
200, 206, 215-216  
umetna inteligenca, 96  
umik, 23, 76, 106, 116, 119, 149-  
151, 155-156, 162-163, 192,  
195, 235-236, 244, 257  
upanje, 28-29, 41, 64, 67, 69, 77,  
100-102, 117, 128, 140, 175,  
179, 193, 215, 217, 224-225,  
244, 251-253  
upoštevanje človeka, 118  
usoda, 113, 156, 226  
ustvarjalnost, 71, 81-82, 88, 91-  
92, 94-96, 104, 116, 220  
utrujenost, 80, 85, 88, 90, 118,  
129, 201
- V
- varnost, 20-21, 23, 25-26, 28,  
37, 39, 41, 43, 48-49, 51-56, 58,  
61-62, 65, 69, 88, 95, 103, 105,  
114, 127, 137, 152, 193, 213,  
222-225, 227, 232, 235, 257  
večni učenci, 46  
vedenjska motenost, 23  
vedoželjnost, 46, 58, 70-74, 88,  
93, 95, 230  
vegetarijanstvo, 163  
verbalna govorica, 117, 138,  
178-179, 193, 203  
verbalna komunikacija, 6, 177-  
178  
verbalno sporočilo, 138, 203  
virtualni odnosi, 245  
vizija, 96  
vloga starih staršev, 63  
vojni sindrom, 69  
volja do življenja, 87  
volja po rasti, 104  
vrednost, 30-31, 54-55, 67-69,  
93, 203, 224, 226

- vrednota, 65, 87, 96, 161, 185, 187, 204, 233, 243, 259
- vrtec, 213
- vsebinska komunikacija, 176
- vseživljenjsko delo, 71
- vseživljenjsko izobraževanje, 55, 247
- vzgoja, 47-48, 72, 79, 82, 93-94, 100, 104, 108, 111, 113-117, 119, 126-130, 156, 171, 177, 215, 222, 233
- vzgoja kot nasilje, 82
- vzgojna zanemarjenost, 119
- vzpon, 70, 83, 85, 96, 105, 236
- Z
- zadovoljene čustvene potrebe, 23, 105
- zadovoljevanje čustvenih potreb, 26
- zadovoljevanje primarnih psihosocialnih potreb, 57, 97, 114
- zahteve dela, 86
- zapoved, 20, 23, 47, 57, 94, 119, 122, 128, 146, 162, 175, 185, 216, 235, 243
- zapuščenost, 60, 104
- zašolanost, 104
- zatrt, 79, 85, 94, 115, 127, 222-223
- zgrešena pravila, 20
- zgubarji, 221-222
- zmagovalci, 64, 76, 221-222, 253
- značaj, 58, 75, 88, 113, 149, 162, 168, 173, 182, 232, 257
- znanje, 9-10, 69, 79, 81, 86, 93, 96, 130, 147, 149, 184, 207, 213, 235, 246, 251
- znanost, 56, 71, 81-82
- Ž
- žarišče, 74
- želja, 29, 31, 48, 50, 60, 82, 90-92, 100, 128, 151, 157-158, 160, 164, 166
- želja po dosežkih, 67
- želja po moči, 67
- življenjska pot, 141
- življenjska zgodovina, 139
- življenjski scenarij, 33, 47, 113, 150, 161, 178, 206, 232
- žrtev, 30, 47, 163, 167, 186, 195-196, 200-202, 204-205, 243

---

## LITERATURA

---



Berne, Eric (1975): *Games People Play, The Psychology of Human Relationship*, Penguin Group, London.

Berne, Eric (1989): *Seks u ljubavi*, Nolit, Beograd.

Berne, Eric (1990): *Šta kažeš posle zdravo?*, Nolit, Beograd.

Berne, Eric (2005). *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Souvenir, London.

Berne, Eric (2007): *Katero igro igraš?*, Temeljna knjiga o psiholoških igrah v medčloveških odnosih, Sinesis, Ljubljana.

Bern, Erik (2003): *Koju igru igraš?*, Beoknjiga, Beograd.

Bettelheim, Bruno (1983): *Ljubav nije dovoljna*, Naprijed, Zagreb.

Bojanović, Rade (1979): *Psihologija međžuljudskih odnosa*, Nolit, Beograd.

Brajša, Pavao (1978): *Splošna psihodinamika samoupravnega vedenja*, Delavska enotnost, Ljubljana.

Buber, Martin (1999): *Dialoški princip*, Založba 2000, Ljubljana.

Cyrulnik, Boris (2012): *Sram*. Založba Modrijan, Ljubljana.

Delors, Jacques, ured. (1996): *Učenje: skriti zaklad*, Poročilo Mednarodne komisije o izobraževanju za enaindvajseto stoletje, UNESCO, Pariz, Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana.

Erikson, H. E. (1966): *Identitet und Lebenscyclus*, Surkam Verlag, Frankfurt am Main.

Ferrucci, Paolo (2010): *Lepota in duša*, CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo, Ljubljana.

Frankl, Viktor E. (1981): *Nečujan vapanj za smislom*, Naprijed, Zagreb.

Frankl, Viktor E. (1993): *Kljub vsemu rečem življenju da*, Mohorjeva družba, Celje.

- Fromm, Erich (1976): *To Have Or To Be*, Harper and Row Publishers, Inc. New York.
- Fromm, Erich (1980): *Anatomija ljudske destruktivnosti*, 1. in 2. del, Naprijed, Zagreb.
- Fromm, Erich (1980): *Čovjek za sebe, Istraživanje u psihologiji etike*, Naprijed, Zagreb.
- Fromm, Erich (1980): *Imati ili biti?*, Naprijed, Zagreb.
- Fukuyama, Francis (1996): *Trust, The Social Virtues and the Creation of Prosperity*, Free Press Paperbacks Book, London.
- Goleman, Daniel (1996): *Emotional Inteligence, Why can it matter more than IQ?*, Bloomsbury, London.
- Goleman, Daniel (2006): *Social Inteligence*, Arrow Books, London.
- Grun, Anselm; Robben, Maria M. (2011): *Najdi svojo življenjsko smer*, Celjska Mohorjeva družba, Ljubljana - Celje.
- Gulding, Mary McLoor; Gulding, Robert (2008): *Upravljanje brigama*, Učenje vedrine, Psihopolis institut, Novi Sad.
- Harris, Thomas A. (2007): *Jaz sem v redu, ti si v redu*, Založba Karantanija.
- Harris, Thomas A.; Amy Bjork (2008): *Ostanimo v redu*, Založba Karantanija.
- Humphreys, Tony (2002): *Otrok in samozavest, Kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih?*, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Ihan, Alojz (2012): *Hvalnica rešnjemu telesu*, Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Johnson, David W.: (1993): *Reaching out, Interpersonal effectiveness and self-actualization*, Allyn and Bacon, Toronto.
- Juul, Jaspers (2008): *Kompetentni otrok, Družina na poti k novim temeljnim vrednotam*, Didakta, Radovljica.



Juul, Jaspers (2008): *To sem jaz! Kdo si pa ti?, O bližini, spoštovanju in mejah med odraslimi in otroki*, Didakta, Radovljica.

Juul, Jaspers (2009): *Družinske vrednote, Življenje s partnerji in otroki*, Didakta, Radovljica.

Juul, Jaspers; Jansen, Helle (2009): *Od poslušnosti k odgovornosti*, Didakta, Radovljica.

Kirschner, Josef (1994): *Umetnost egoizma: kako živeti srečno, ne da bi se ozirali na mnenje drugih*, DZS, Ljubljana.

Knowles, Malcolm (1970): *The Modern Practice of Adult Education, Andragogy versus Pedagogy*, Association Press, New York.

Lobnik Zorko, Alenka (2000): *Izpopolnitvi in uspehu naproti, Naša žena*, Ljubljana.

Maslow, Abraham H. (1970): *Motivation and Personality*, Harper and Row Publishers, London.

Maslow, Abraham H. (1971): *The Further Reaches of Human Nature*, The Viking Press, New York.

Mason, Jeffrey (2007): *Zablode psihoterapije*, UMco, Ljubljana.

Matos, Silva (2012): *Utrinki življenja. Mohorjeva založba, Celovec*.

McGilchrist, Iain (2009): *The Master and his Emissary, The divided Brain and the Making of the Western World*, Yale University Press, New Haven and London.

Mercer, Justine; Barker, Bernard; Bird, Richard (2010). *Human Resource management in Education*, Routledge, New York.

Milivojević, Zoran (2003): *Emocije: psihoterapija i razumevanje emocija*, Prometej, Novi Sad.

Milivojević, Zoran (2011): *Uloviti ljubav*, Psihopolis, Novi Sad.

Miller, Alice (1992): *Drama je biti otrok in iskanje resnice o sebi*, Tangram, Ljubljana.

- Miller, Alice (2005): *Upor telesa, Tangram*, Ljubljana.
- Pease, Allan (1986): *Govorica telesa*, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Pečjak, Vid (1975): *Psihologija spoznavanja*, Državna založba Slovenije, Ljubljana.
- Pogačnik Toličič, Slavica (2013): *Lažnivci med nami, Vzajemnost, marec*, Ljubljana, str. 44–45.
- Poljanec, Andreja (2010): *Kazen zgolj ponižuje, Delo, Sobotna priloga*. Ljubljana.
- Posebnosti izobraževanja starejših, (2012), več avtorjev, e-publikacija, Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana.
- Puhar, Alenka (1982): *Prvotno besedilo otroštva*, Globus, Zagreb.
- Raziskava: *Stereotip o starejših*, Zveza društev upokojencev Slovenije, ZDUS, 2002.
- Rebula, Alenka (2010): *Globine, ki so nas rodile*, Celjska Mohorjeva družba, Ljubljana.
- Rebula, Alenka (2010): *Sto obrazov notranje moči*, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Redenbach, Sandy (1994): *Self-esteem: succes*, Call Central Press, Davis, California.
- Remen, Rachel Naomi (2004). *Zgodbe za domačo mizo*, Založba ENO, Gorica.
- Rogers, Carl (1985): *Kako postati ličnost*, Nolit, Beograd.
- Sharpe, Robert; Lewis, David (1980): *Faktor uspeha*, Založba Mladen Blažeković, Zagreb.
- Skupina avtorjev (1980): *Novi pravci grupne terapije*, Avalske sveske, Beograd.
- Stoodley, Bartlett H., ured., (1962): *Society and Self*, The Free

Press, New York.

Strean, Herbert S., (1981): Izvanbračna veza, Naprijed, Zagreb.

Tarvis, Karol; Aronson, Eliot (2010): Uvek u pravu, Svi greše ali ne i ja, Psihopolis institut, Novi Sad.

Teilhard de Chardin, Pier (1978): Pojav Človeka, Mohorjeva družba v Celju, Celje.

Tivan, Marjeta (2010): Jaz, dedo in wolfy, Založništvo Jutro, Ljubljana.

Toffler, Alvin (1970): Future shock. Bantam Books, Toronto.

Tort, Michael (1984): Inteligenčni kvocient, Delavska enotnost, Ljubljana.

Trstenjak, Anton (1974): Oris sodobne psihologije, 1. in 2. del, Založba Obzorja, Maribor.

V. de Gaulejac (1996): Les Sources de la honte, Pariz.

Wheeler Stanton; Brim, G. Orville (1966): Socialization after Childhood, John Willey ans Sons, London.

Wilhelm, Thomas; Edmuller, Andreas (2005): Manipulationen erkennen und abwehren, Haufe Mediengruppe, München.

Willi, Jurg (1975). Zweierbeziehung, Rohwolt, Reinbeck bei Hamburg.

Zupančič, Magda (2009): Prožna varnost (flexicurity) kot izziv realnosti, Andragoška spoznanja, Vol. 15, št. 1, str. 25–30.

Žižek, Slavoj, ured. (1983): Gospostvo, vzgoja, analiza, Zbornik tekstov Lacanove šole psihoanalize, DDU Univerzum, Ljubljana.

